

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Домашний натуральный йогурт

Натуральный йогурт без йогуртницы: молоко сквашивается в духовке с включённой подсветкой. По рецепту RICARDO.

Автор рецепта: RICARDO · RICARDO Media



ВРЕМЯ

КОЛИЧЕСТВО

10 минут подготовки + 10 минут нагревания +
4-6 часов сквашивания + 4 часа охлаждения

1 литр

Способ приготовления: Сквашивание молока при постоянной температуре

Сезон и выбор продуктов: Круглый год

Хранение: После сквашивания охлаждайте в холодильнике 4 часа. Готовый йогурт храните в холодильнике до 2 недель.

Ингредиенты

- ☐ 1 литр молока с пониженным содержанием жира
- ☐ 55 г обезжиренного сухого молока
- ☐ 125 мл натурального йогурта

Молоко и йогурт отмерьте мерным кувшином. Сухое молоко взвесьте.

Инвентарь

- ☐ Кастрюля, кухонный термометр, чистые банки, форма для запекания, духовка с работающей подсветкой и чистое полотенце

Приготовление

1. Нагрейте молоко

В кастрюле смешайте молоко с сухим молоком. Нагревайте на среднем огне, помешивая, пока термометр не покажет 85°C. Снимите с огня.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



Домашний натуральный йогурт / продолжение

2. Добавьте йогурт

Остудите молочную смесь до 45°C. Добавьте йогурт и перемешайте. Разлейте по чистым тёплым банкам и прикройте.

3. Оставьте сквашиваться

Поставьте банки в форму для запекания и налейте в форму горячую, но не кипящую воду. Поставьте в духовку и включите подсветку. Во время сквашивания поддерживайте около 45°C и проверяйте температуру термометром: одной подсветки для этого может быть недостаточно. Оставьте примерно на 4-6 часов, пока йогурт не загустеет.

4. Охладите

Выньте банки из духовки и водяной бани. Вытрите чистым полотенцем и уберите в холодильник на 4 часа.

Примечания

Содержит молоко. Проверьте, указаны ли на упаковке йогурта живые культуры бактерий. Йогурт, прошедший тепловую обработку после сквашивания, не подходит для приготовления следующей порции.

Используйте чистую, обеззараженную посуду. Выбросьте йогурт, который не загустел как следует, покрылся плесенью или приобрёл необычный запах.

Сухое молоко увеличивает содержание сухих веществ молока и помогает получить более плотный йогурт.

RICARDO описывает сквашивание при температуре около 45°C. Контроль температуры во время выдержки - дополнительная рекомендация University of Alaska Fairbanks.

Как подавать

Подавайте без добавок или добавьте фрукты и хлопья непосредственно перед едой.

Под микроскопом

Как молоко превращается в сгусток

Йогуртовая закваска вырабатывает молочную кислоту. Кислотность молока растёт, и его белки образуют сгусток. Предварительное нагревание помогает получить нужную консистенцию, а сухое молоко увеличивает содержание сухих веществ. Закваску добавляют после охлаждения: слишком высокая температура может повредить её бактериям.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



страница 2

РЕЦЕПТ НА САЙТЕ