

КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Домашній натуральний йогурт

Домашній йогурт за рецептом RICARDO: без йогуртниці, у духовці з увімкненою лампою.

Автор рецепта: RICARDO · RICARDO Media



ЧАС

10 хвилин підготовки + 10 хвилин нагрівання +
4-6 годин ферментації + 4 години охолодження

КІЛЬКІСТЬ

1 літр

Спосіб приготування: Ферментація молока за контрольованої температури

Сезон та інгредієнти: Протягом року

Зберігання: Після ферментації поставте йогурт у холодильник на 4 години. Готовий йогурт зберігайте в холодильнику до 2 тижнів.

Інгредієнти

- ☐ 1 літр молока зі зниженою жирністю
- ☐ 55 г знежиреного сухого молока
- ☐ 125 мл натурального йогурту

Молоко та йогурт відміряйте мірним глечиком, сухе молоко зважте.

Обладнання

- ☐ Каструля, термометр, чисті банки, форма для запікання, духовка з робочою лампою та чистий рушник

Приготування

1. Нагрійте молоко

У каструлі змішайте молоко із сухим молоком. Нагрівайте на середньому вогні, помішуючи, до 85°C. Зніміть із вогню.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 1

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

Домашній натуральний йогурт / продовження

2. Додайте йогурт

Остудіть суміш до 45°C. Додайте натуральний йогурт і перемішайте. Розлийте в чисті теплі банки та накрийте.

3. Дайте йогурту загуснути

Поставте банки у форму для запікання й налейте у форму гарячу, але не киплячу воду. Поставте в духовку та ввімкніть лампу. Під час сквашування підтримуйте близько 45°C і перевіряйте температуру термометром: самої лампи для цього може бути недостатньо. Залиште приблизно на 4-6 годин, доки йогурт не загусне.

4. Охолодіть

Дістаньте банки з духовки та води, витріть чистим рушником. Поставте в холодильник на 4 години.

Поради

Містить молоко. Для заквашування беріть йогурт із живими бактеріальними культурами - перевірте етикетку. Йогурт, термічно оброблений після ферментації, для цього не підійде.

Використовуйте чистий, незаражений посуд. Викиньте йогурт, якщо він не загуснув належним чином, має плісняву або незвичний запах.

Сухе молоко збільшує вміст молочних сухих речовин і допомагає отримати густіший йогурт.

RICARDO описує сквашування за температури близько 45°C. Контроль температури під час витримання - додаткова рекомендація University of Alaska Fairbanks.

Як подавати

Подавайте без добавок або додайте фрукти та пластівці безпосередньо перед споживанням.

Під мікроскопом

Як молоко перетворюється на згусток

Йогуртова закваска утворює молочну кислоту. Кислотність молока зростає, і його білки утворюють згусток. Попереднє нагрівання допомагає отримати потрібну консистенцію, а сухе молоко збільшує вміст сухих речовин. Закваску додають після охолодження: надто висока температура може пошкодити її бактерії.

