

Kvalitní domácí jogurt



Obtížnost:

Čas přípravy: 4h 0min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 4h 10min , Porce: 7

105 kalorií , **0 g** cukrů , **5 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: slavuska

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvalitni-domaci-jogurt>

Příprava

Mléko (musí být čerstvé, tzn. z chladáku, ne krabicové, polotučné nebo plnotučné) zahřejeme na plotně v kastrůlku na 40 stupňů(správná teplota je velmi důležitá, při vyšší teplotě se jogurtové bakterie usmrtí, při nižší se dostatečně nepomnoží). Já dělám bez teploměru, když do mléka strčím ruku, musí být mírně teplé. Jakmile má mléko správnou teplotu, vyklopím do něj kvalitní bílý jogurt (zkoušela jsem Hollandii a Choceňský). Důkladně rozmíchám, a přeliji do šroubovacích skleniček od přesnídávek(toto množství je na 7 skleniček). Důkladně zašroubuji, urychleně přenesu do postele a důkladně zabalím do peřin. Po 4-6 hodinách je jogurt hotový. Skladuji v lednici, vydrží minimálně týden.

Ingredience

- ✓ 150-200 g bílého jogurtu
- ✓ 1000 ml kravského mléka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Klasika, Snídaně, Svačinka, Ostatní



Tip k receptu

Kdo nemá rád bílé jogurty, může si ochutit marmeládou nebo čerstvým ovocem.

