

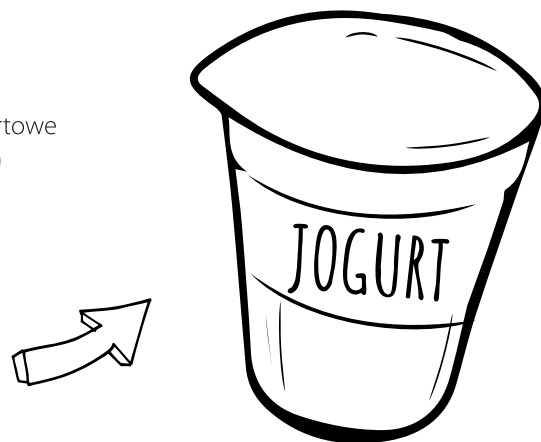
# JAK SAMODZIELNIE ZROBIĆ JOGURT - INSTRUKCJA WYKONANIA JOGURTU NATURALNEGO

## SKŁADNIKI NA 4 PORCJE JOGURTU:

- litr świeżego mleka (nie może to być mleko typu UHT)
- jogurt naturalny 250 ml (1 kubeczek)
- pół porcji startera zawierającego liofilizowane (wysuszone) bakterie jogurtowe (bakterie dostępne są w sklepach serowarskich lub ze zdrową żywnością)

## OPCJONALNIE:

- wybrane ulubione owoce



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W kuchni szkolnej lub, jeśli są takie możliwości, w klasie podgrzewamy mleko do temperatury 45–48° C. Temperaturę możemy sprawdzić przy pomocy termometru kuchennego.
2. Około ¼ szklanki ciepłego mleka mieszamy z jogurtem naturalnym i/lub z bakteriami (w zależności od rodzaju zakupionych bakterii w instrukcji użycia znajdziemy zalecaną ilość zastosowania).
3. Następnie mieszamy otrzymany roztwór z pozostałym mlekiem. Pamiętajmy, aby mleko nie było za gorące, ponieważ pozbawi to bakterie możliwości zaszczerpienia.
4. Otrzymany zaczyn jogurtowy przelewamy do mniejszych pojemniczków (słoiczek, opakowań po jogurtach) i szczelnie zamykamy/zakręcamy.
5. Zakręcone pojemniki pozostawiamy w miejscu z temperaturą ok. 40° Celsjusza. Można wykorzystać do tego celu miskę wypełnioną wodą podgrzaną do wymaganej temperatury lub kartonowe pudełko, koc, gazety. Chodzi o to, aby temperatura jogurtu nie spadała. Pozostawiamy jogurt tak na ok. 10 godzin zegarowych.
6. Po upływie wskazanego czasu mamy gotowy jogurt. Pojemniki z jogurtem przekładamy do lodówki.



### DOBRE RADY:

- Aby urozmaicić smak jogurtu, można dodać do niego ulubione owoce, zmiksowane lub w kawałkach.
- Przykładowe startery to: zakwaski, szczepionki, saszetki z kulturami suszonych bakterii, jogurt naturalny.
- Nie musisz kupować startera do każdego kolejnego jogurtu – następne porcje mleka możesz szczepić samodzielnie wyprodukowanym jogurtem (250 ml jogurtu na 1 litr mleka).

