



# RECETA YOGURT

## Ingredientes

(para 1 L de yogurt)

- Goma de garrofin: **2 g**  
(1/2 cucharita moka más o menos)
- Leche fresca (no de brick): **1 L**
- Leche en polvo: **1 cucharada**
- Azúcar: **1 cucharada**
- Cultivo iniciador: **1 yogur**  
(o si es **fermento liofilizado 1 g**)

## Elaboración

Se mezclan los ingredientes en polvo.

Añadir la mezcla anterior al L de leche, que hemos puesto en un cazo y empezamos a calentar, sin que llegue a hervir. Hay que remover continuamente con unas varillas hasta que alcance los 90°C. Cuando esté humeando (90°C), la retiramos del fuego y dejamos que se temple hasta unos 50°C (cuando podemos tocar la leche sin quemarnos), para que el calor de la leche no mate las bacterias del yogurt.

Cuando esté templada agregamos el yogurt natural, integrando bien para deshacerlo.

Podemos usar frutas frescas, hay que retirar las semillas y pasarlas por la batidora hasta formar un ligero puré. Se agrega el puré de frutas a la mezcla del yogurt cuando todavía está templada.

Volcamos la mezcla en vasitos, removemos suavemente en círculos y dejamos reposar cubiertos con un trapo unas 4h. Luego taparemos los vasitos individualmente, y los dejamos reposar a 25 °C (a temperatura ambiente, se puede conseguir envolviéndolos en un trapo si la temperatura fuera más baja) durante 6 h. Cuando haya cuajado, a la nevera! Y tenemos yogurt para toda la semana.

La leche de brick es sometida a un proceso de pasteurización que mata todas las bacterias del yogurt, por eso tenemos que usar leche fresca. ¡Y a disfrutarlo!



CAROB S.A.  
FOOD STABILIZERS

[www.carob.es](http://www.carob.es)