

# HJEMMELAVET YOGHURT

*Yoghurt som den burde være. Den bliver helt fast og lidt grynnet. ligesom ægte græsk yoghurt. Rør den evt. igennem, for at gøre den mere homogen.*

*Hjemmelavet yoghurt er noget helt andet end den industrielle. Mængden af mælkesyrebakterier er meget større og de er meget mere levedygtige, end i industriyoghurt. Mælken er også forfordøjet i og med at mælkesyrebakterierne har "bearbejdet" mælken i meget længere tid (12-24 timer), end i industriyoghurt, der oftest kun står og syrer i 3-6 timer.*

**MÆNGDE:** 1 L

**TILBEREDNINGSTID:** mindst 12 timer

**HOLDBARHED:** op til 4 dage i køleskabet

**KØKKENTIP:** En yoghurtmaskine kan købes på [www.hjemmeproduktion.dk](http://www.hjemmeproduktion.dk).

**KØKKENGÆR IN ACTION:** Har du en yoghurtmaskine? Den gør det meget nemmere at lave din egen yoghurt.

**SUNDHEDSFIF:** Når yoghurten får lov til at syrne så lang tid, er den sprængfyldt med levedygtige mælkesyrebakterier og alle de næringsstoffer, de har lavet, såsom K-vitamin og B-vitaminer. Desuden er indholdet af mælkesukker mindsket, for det er blevet "spist" af mælkesyrebakterierne og lavet om til mælkesyre i stedet. Du får altså ekstra næring og en fødevarer, der er meget nemmere at fordøje.

Nogle folk med mælkeoverfølsomhed eller intolerance, kan godt klare mindre mængder af sådan hjemmelavet yoghurt.

## DET SKAL DU BRUGE:

1 L økologisk mælk

2-4 kapsler/1 tsk mælkesyrebakterier der indeholder *Lactobacillus bulgaricus* og/eller *Streptococcus thermophilus* eller 1 dl økologisk yoghurt naturel

## SÅDAN GØR DU:

Varm mælken op til lige under kogepunktet i en gryde og tag gryden af varmen. Lad mælken køle af, til den er fingervarm. Det vil sige at du kan holde din finger i mælken i 10 sekunder uden at sige av...eller have lyst til det. Pisk mælkesyrebakterierne eller yoghurt naturel ud i mælken.

Nu er hemmeligheden at holde mælken ved kropstemperatur (omkring 37° C) de næste 12-24 timer, mens mælkesyrebakterierne syrer den. Det kan f.eks. gøres ved at stille gryden ind i ovnen ved allerlaveste varme med ovndøren på klem natten over. Man kan også bruge en yoghurtmaskine.

