Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Iogurte Natural Caseiro

Com essa receita é possível ter um iogurte natural com apenas dois ingredientes: leite e fermento lácteo. Dica: adicione frutas, aveia ou granola, e se desejar adoce com mel ou geleia de fruta.

Preparação 30 minutos · Total 6 horas · 16 porções

Ingredientes

ou

3 litros de leite integral

ou

1 pote de iogurte natural (170 g)

Método de preparo

1

Em uma panela grande, aqueça o leite até 82ºC (se possível, use um termômetro culinário), por cerca de 5 minutos. Desligue o fogo.

2

Coloque a panela com o leite aquecido dentro de um recipiente com água gelada e pedras de gelo. Deixe que a temperatura baixe até 42 ou 45ºC.

3

Adicione o iogurte e misture bem, depois tampe. Embrulhe a panela tampada com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local no qual a temperatura seja mantida por 4 a 6 horas.

4

Após o período de descanso será obtida uma massa heterogênea, uma parte soro e outra parte coágulo. Misture os dois e mantenha sob refrigeração por no máximo 3 dias.