

Yogur casero con o sin yogurtera

Yogurt Casero, un postre fácil y sano. Es una receta que en ocasiones preparamos en casa con ayuda de nuestra peque, a la que además le gustan muchísimo!.

Es un postre ideal para cualquier época del año, además de ser una receta muy sencilla para hacer tu propio yogur. Para este yogur casero necesitamos lo siguiente:

Ingredientes para el yogur casero:

- 1 litro de leche entera
- 1 yogur natural de cualquier marca

Opcional:

- Azúcar al gusto si se quiere azucarado
- Leche en polvo

Para hacer este yogur casero no es necesario ningún yogur en especial. Cualquiera que sea natural y del tamaño normal permitirá que la bacteria necesaria haga su trabajo entre la temperatura 40º-45º.

Proceso:

Para hacer este yogur casero necesitamos un recipiente donde poder hacer la mezcla necesaria para conseguir el yogur. En este yogur pondremos el litro de leche entera, a ser posible entre 40º-45º para ayudar a empezar el proceso. En caso que se quiera azucarado se puede poner el azúcar deseada, personalmente lo hago sin azúcar y después cada uno le pone a su gusto.

Una vez tenemos la leche en el recipiente, añadimos el yogur y removemos hasta que no queden grumos. Yo acostumbro a utilizar las varillas de la batidora a la mínima velocidad para asegurar que está totalmente disuelta toda la mezcla.

En ocasiones se puede desear modificar la textura del yogur final. Para ello, se le puede añadir el tamaño del vaso de un yogur de leche en polvo a la mezcla bien disuelto de manera que se consigue un yogur más compacto y similar a los comerciales.

Una vez tenemos la mezcla tenemos dos opciones:

1. Con Yogurtera es la forma más fácil de hacer el proceso. Se reparte la mezcla en los vasos que vienen con la yogurtera.
2. Sin yogurtera se puede hacer en el horno o fuera. Mejor en el horno pre-calentado a unos 45º-50º para mantener la temperatura deseada para activar la bacteria. Recordar que necesitamos entre 40º y 45º para este proceso, por eso calentamos unos grados por encima para que cuando abramos la puerta no perdamos demasiada temperatura. En este caso los vasos de vidrio o el recipiente donde se quiera hacer el proceso lo taparemos bien con film de plástico y varios paños para mantener esa temperatura el mayor tiempo posible. El horno no se tiene que mantenerse en marcha ya que lo que queremos es activar la bacteria para iniciar el proceso y con el film de plástico y los paños cubriendo los envases mantendremos el calor.

Una vez hemos decidido como hacerlo, tenemos que mantener los yogures una 8 a 12 horas en la yogurtera o en el horno para que la bacteria haga su trabajo.

Tras esas 8-12 horas ya tenemos el yogur casero. Sólo falta enfriar y empezar a degustarlo.

Si se le quiere incorporar fruta, mermelada, lacasitos o saborizantes lo mejor es enfriar después del las 8 a 12 horas a 15º a 20º y a esta temperatura se le incorpora estos productos antes de terminar de enfriar en la nevera.

Espero que os guste esta receta de yogur casero y que disfrutéis mucho experimentando con sabores diferentes.