



# Iaurt simplu

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 14h

Mărime porție 8 borcane

## Ingrediente

- 1000 g lapte integral
- 120 g iaurt 1,8% grăsime
- 50 g lapte praf (opțional)

## Valori nutritive per 1 borcan

Calorii 371 kJ / 89 kcal

Proteine 5 g

Carbohidrați 7 g

Grăsimi 5 g

Fibre 0 g

## Preparare

1. Puneți în bol laptele integral, iaurtul și laptele praf și încălziți 6 min./50°C/viteza 3. Transferați amestecul pentru iaurt în 8 borcane sau recipiente mici închise ermetic și înfășurați-le într-o pătură pentru a le păstra calde. Lăsați borcanele, astfel învelite, într-un loc cald timp de 11-13 ore (vezi recomandările), fără a le schimba poziția în tot acest timp. Apoi puneți-le în frigider timp de minimum 3 ore înainte de a consuma iaurtul.

## Obiecte utile

pătură, frigider, borcane sau recipiente închise ermetic

## Recomandări & Sfaturi utile

- - Este esențial să păstrați iaurtul la cald și fără a-i schimba poziția în perioada de închegare, pentru a ajunge la textura potrivită. Pentru a fi și mai bine izolate termic, puteți pune borcanele într-un răcitor pentru picnic.
  - Cu cât temperatura ambiantă e mai scăzută, cu atât mai mult va dura închegarea iaurtului. Într-o încăpere foarte caldă, ar fi suficiente 8-10 ore.
  - Iaurtul va fi cu atât mai acru, cu cât este mai mare timpul de închegare.
  - Pentru rezultate optime, asigurați-vă că toate obiectele folosite sunt foarte curate.
  - Nu folosiți lapte degresat sau iaurt cu conținut redus de grăsime.
  - Laptele praf ajută la întărirea iaurtului.
  - Dacă folosiți lapte crud, încălziți-l **10 min./90°C/viteza 2**, apoi lăsați-l să se răcească la temperatura camerei înainte de a începe prepararea rețetei.
  - Procedul de încălzire și de răcire pentru laptele crud se poate aplica și în cazul laptelui pasteurizat, pentru a obține un iaurt mai dens.
  - Nu uitați să păstrați puțin iaurt pentru prepararea următoarei porții.
- - Pentru iaurt îndulcit, adăugați 40 g zahăr odată cu celelalte ingrediente
  - Pentru un iaurt cremos, adăugați 100 g smântână împreună cu celelalte ingrediente.