

# Yogur Natural

El origen del yogur natural se sitúa en Turquía aunque también hay quien lo ubica en la península balcánica, Bulgaria o Asia Central. Su nombre tiene el origen en un término rumano, *iaurt*. Se cree que su consumo es anterior al comienzo de la agricultura.

El yogur es un producto que se obtiene de la fermentación de la leche por medio de bacterias.

Hoy en día en los supermercados encontramos variedad de tipos y de sabores pero muchos ya no son yogur son postres lácteos ya que no contienen fermentos.

## ingredientes

- 1lt de Leche Entera (también se puede hacer con otros tipos)
- 2 cucharadas de leche en polvo.
- 1 yogur con fermentos lácteos.

## elaboración yogur natural

Ponemos la leche a calentar en una olla, nunca debe llegar a hervir.

Cuando este templada, unos 40º a 50º disolvemos la leche en polvo y el yogur ayudándote de unas varillas.

Una vez echo esto lo ponemos en los recipientes de cristal que tengamos para este propósito y los cerramos.

Ahora si tenemos una yogurtera los ponemos dentro y dejamos que la programación de la maquina haga el resto.

Si tenemos una olla de cocción a baja temperatura la llenamos de agua caliente del grifo, ponemos los botes y programamos

45º durante 6 horas.

Si no tenemos nada de esto, los ponemos en un recipiente que pueda ir al horno, lo llenamos de agua con nuestros botes dentro y programamos 50º durante 5 horas. Hay quien los tapa cuando ya esta todo caliente y los envuelve con un paño grueso y apaga el horno.

Lo importante es que mantenga una temperatura cercana a los 50º durante unas horas para que el proceso de fermentación sea lo mas efectivo posible.

Si os gustan con frutas para mi lo mejor es que se las añadáis siempre después partiendo de un yogur natural.

### **Medidas:**

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.

### **Hornos:**

- Como siempre las temperaturas y los tiempos dependerán de cada horno, ajustarlas según veáis vosotros.