

Receta Menú Confinamiento



**YOGURES EN
CASA**

Cuando hacemos el yogur a casa, podemos escoger la leche que queramos, cabra, oveja, vaca...

Si es de producción local como @lareula @lacticscalalzina @lacticslesquella mucho mejor.

Utilizamos un sistema muy fácil. Calentamos la leche hasta 80 grados, entonces la bajamos a 45° y mezclamos 120 gramos de yogur por litro de leche y también añadimos probióticos. @genesisprobiotic



Preparación

Esta mezcla la ponemos en potes de cristal, es indiferente el tamaño; y los dejamos 10 horas dentro de la típica nevera de Camping, también la podemos poner dentro de una botella o cantimplora con agua caliente para que no baje mucho la temperatura de los yogures. También es una forma de conservar leche y consumir fermentos de calidad.

