

Recepta Menú Confinament



**IOGURTS A
CASA**

Quan fem el iogurt a casa, podem escollir la llet que vulguem, cabra, ovella, vaca...

Si és de producció local @lareula
@lacticscalalzina @lacticslesquella molt millor.

Utilitzem un sistema molt fàcil. Escalfem la llet fins a 80 graus, llavors la baixem a 45 ° i barregem 120 grams de iogurt per litre de llet i també hi afegim probiotics.

@genesisprobiotic



Preparació

Aquesta barreja la posem amb pots de vidre, és indiferent el tamany; i els deixem 10 hores dins la típica nevera de camping. Hi posem també a dins una ampolla o cantimplora amb aigua calenta per tal que no baixi molt la temperatura dels iogurts.

També es una forma de conservar llet i consumir ferments de qualitat.

