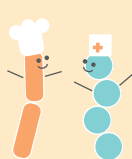
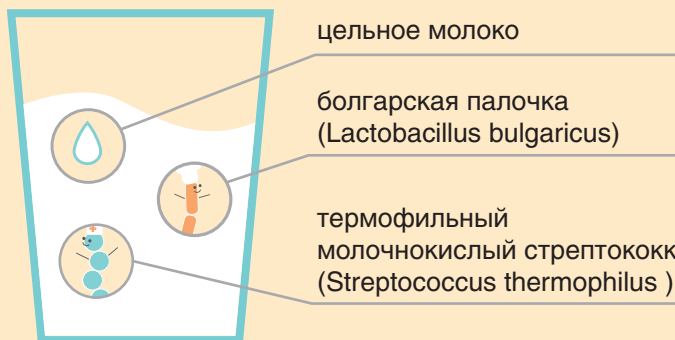




## Готовим натуральный йогурт дома

3 компонента натурального йогурта:



Эти микроорганизмы чрезвычайно полезны: нормализуют кишечную флору; останавливают рост гнилостных и патогенных бактерий; усиливают иммунитет, ослабленный плохой экологией и некачественными продуктами; стимулируют усвоение важнейших аминокислот и витаминов.

Вам  
понадобится:



+



+



### Молоко

(пастеризованное или ультрапастеризованное с небольшим сроком хранения). Не стоит делать йогурт на стерилизованном молоке, т. к. витамины в таком молоке теряются

### Сухая закваска

(болгарская палочка и термофильный молочнокислый стрептококк). Продается в аптеках. Также можно использовать детский йогурт без фруктовых добавок (1 уп. на 1 л)

### Термос

В натуральном йогурте не должно быть консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов, красителей, сахара и сахарозаменителей.

1



Разводим закваску стаканом теплого молока

2



Переливаем закваску в термос

3



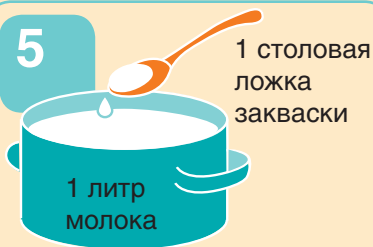
6–8 ч  
выдерживаем  
в теплом месте

4



Кипятим молоко, затем остужаем

5



Добавляем в молоко закваску

6



5–6 ч  
выдерживаем  
в теплом месте

Эксперты советуют хранить натуральный йогурт в холодильнике не более 72 ч