

Instrucciones Para Hacer Yogurt De Búlgaros



Instrucciones para hacer yogurt de búlgaros

Necesitas:

- 1 l de Leche (recomiendo leche entera fresca)
- Unos granos de búlgaros 30 - 50 g
- Un recipiente con tapa, (de preferencia de vidrio) para fermentar la leche
- Un recipiente para colar la leche fermentada (tu yogurt)
- Una coladera de plástico
- Una cuchara

Preparación:

1) Primero hay que colar los búlgaros que conseguiste



2) Una vez que colaste tus búlgaros los colocas en el recipiente de vidrio y añades 1 litro de leche (te recomiendo leche entera FRESCA, que es la que venden en el super y la que está EN REFRIGERACIÓN)



3) Cubre el vaso con una tapa para evitar que entren los mosquitos de la fruta y también evita que le de la luz directa del sol.

4) Dejas los búlgaros de 24 a 48 horas en la leche a temperatura de medio ambiente.

Prueba tu yogurt después de 24 horas y notarás que este se volvió mas viscoso y ligeramente ácido. Cuando tenga el sabor que más te agrada, cuela nuevamente los búlgaros con una coladera. Si te comes uno que otro no pasa nada malo, a lo contrario!

Después del colado puedes añadir cualquier fruta u otro saborizante a la leche de búlgaros.

Toma los granos de la coladera y colócalos nuevamente en el recipiente limpio. Añade leche y así inicia nuevamente el ciclo.

Tips:

- Hay que trabajar limpio para evitar la contaminación de tus granos.
- Lava bien tus manos y tus recipientes. Enjuágalos bien!
- Dependiendo de la calidad de tu leche, la cantidad de granos y la temperatura estos datos pueden variar. No tengas miedo de experimentar!
- No los dejes a la luz directa, cubrelos con una toalla etc.

Algunas reglas prácticas:

- Entre más granos de búlgaros añadidas a la leche, más rápido se fermentará.
- La acidez de la leche de búlgaros te indica el grado de fermentación.
- Entre más fermentada, mas ácida la leche.
- El rango de temperatura aceptable es entre 20 y 35 Grados centígrados.
- Entre más alta la temperatura, más rápida la fermentación.
- Las temperaturas bajas promueven a las levaduras y por ende la producción de dióxido de carbono y ethanol.
- Las temperaturas altas promueven las bacterias lácticas.

Cuando alimentas tus granos de kefir con leche adecuadamente, crecen y se forman nuevos bulbos de búlgaros. De por vida! Disfrútalos!

Para cualquier duda manda un email a info@probioticos.mx

Consulta tu médico.

Probioticos.mx