Iogurte natural

Ingredients

1 litro de leite integral tipo A

1 pote de iogurte natural sem açúcar (170 gramas)

Preparo

Reúna os ingredientes do iogurte natural caseiro, esterilize todos os utensílios e potes de vidro que serão utilizados e aqueça o forno a 240ºC (temperatura alta) por 15 minutos. Depois desligue-o e mantenha a porta fechada para reter o calor;

Coloque o leite em uma panela média em fogo baixo. Mexa por cerca de 15 minutos até surgir uma leve espuma na superfície. Importante: evite a fervura! Mexa sempre para evitar a formação de nata. Se tiver um termômetro culinário, verifique a temperatura: o leite deve chegar a 90ºC;

Transfira o leite para um recipiente de cerâmica, vidro ou ferro, pois eles conservam melhor o calor necessário para o crescimento dos lactobacilos;

Aguarde o leite amornar, mexendo ocasionalmente. Para verificar a temperatura, coloque o dedo indicador dentro do leite – você deve conseguir mantê-lo por 10 segundos. Se estiver usando um termômetro culinário, a temperatura ideal neste momento é de 45 ºC;

Em uma tigela pequena, misture bem o iogurte natural com uma concha do leite morno até dissolver completamente - importante para a ambientação dos ingredientes. Adicione a mistura de iogurte ao restante do leite, mexendo delicadamente;

Tampe o recipiente com filme plástico e, com cuidado, envolva em um pano grosso ou cobertor para manter o calor;

Coloque o recipiente embrulhado dentro do forno previamente aquecido e deixe fermentar por cerca de 8 a 12 horas (dependendo da temperatura ambiente);

Após o período de fermentação, leve o iogurte para firmar na geladeira. Deixe por, pelo menos, 2 horas;

Armazene o iogurte em potes com tampa na geladeira - ele dura até uma semana. Agora é só servir! Você pode servir com frutas, mel ou até mesmo preparar um bolo. Aproveite!