

Instrucciones Para Hacer Yogurt De Búlgaros



Instrucciones para hacer yogurt de búlgaros

Necesitas:

- Leche (recomiendo leche entera fresca)
- Unos granos de búlgaros
- Un recipiente (de preferencia de vidrio) para fermentar la leche
- Un recipiente para colar la leche fermentada (tu yogurt)
- Una coladera de plástico

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 1/2 litro de leche (te recomiendo leche entera fresca a temperatura de intemperie)



3) Cubre el vaso con gasa o una tapa para evitar que entren bichos y también evita que le de la luz directa tapándolo con una toalla o algo similar.

4) Dejas los búlgaros de 24 a 48 horas en la leche a temperatura de medio ambiente, agitando el recipiente de vez en cuando.

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 agrade, 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!

Algunas reglas prácticas:

- Entre más granos de búlgaros añadas 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 10 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@probioteca.mx

Consulta tu médico.



Sostenes Rocha 36
Col. Centro
76000 Querétaro, Qro
México
Tel: (442) 388 1725