Ochutnejte vlastní mléčné výrobky: Domácí jogurt krok za krokem

Obyčejný domácí jogurt, skutečně poctivý, z opravdového mléka a bez zbytečných přísad. Jogurt i další mléčné výrobky jeho bázi si doma může připravit opravdu každý. Chuťově se připravte na úplně jiný zážitek a rozhodně ušetříte i svoji peněženku. Podomácku vyrobené mléčné výrobky i domácí jogurt vás totiž vyjdou jen na zlomek částky, kterou byste jinak nechali v obchodě.

Tradiční jogurt pochází z Balkánu. A stejně, jako ten poctivý původní, by měl chutnat i váš domácí jogurt. Stejně jak jsou na tom i další mléčné výrobky. Tedy ty zakysané. Sice si je běžně můžeme koupit v obchodě, ale jsou plné zbytečného cukru. Vyrobte si je doma zdravěji. Ať už domácí jogurt nebo i ostatní zakysané mléčné výrobky. Naučíme vás to.

Domácí jogurt: Zdravá mléčná lahůdka

Zakysané mléčné výrobky jsou pro nás prý **zdravé a velmi prospěšné**. Alespoň se to říká. Jogurt se dokonce řadí mezi takzvané funkční potraviny. Obsahuje totiž živé probiotické bakterie. Tedy ten **domácí jogurt určitě**. U těch z obchodu už takovou jistotu nemáte. Ostatně, tak jsou na tom ale **všechny podobné zakysané mléčné výrobky**. Přitom vyrobit je doma, je hračka. Na pultech obchodů jsou dnes k mání jogurty, které s produktem vymyšleným před několika tisíci let na **území moderního Bulharska** nemají nic společného. A další věc je ta, že doma si tyto **mléčné výrobky můžeme vyrobit minimálně za poloviční cenu než v obchodě**. A pokud máte ještě navíc **přístup k poctivému mléku přímo od krávy či kozy**, pak máte vyhráno. Není to však žádná **podmínka pro domácí jogurt**.

Domácí jogurt: Jak na to?

Domácí jogurt – přísady:

- 1 litr domácího mléka
- 125 g balení tradičního bílého jogurtu

Domácí jogurt – příprava:

Mléko na **domácí jogurt** nalijeme do hrnce a zahřejeme na 40 stupňů. Poté do mléka **vmícháme jogurt**. Metličkou pořádně rozmícháme. Dle chuti můžeme přidat **cukr, rozmixované ovoce nebo kvalitní marmeládu**. Promícháme a nalijeme do kelímků nebo sklenic. Domácí jogurt uložíme na teplé místo. Po 12 hodinách je jogurt hotový. Tip: Je dobré domácí **jogurt zabalit do peřin nebo dek a dát někam poblíž zdroje tepla**. Případně můžete využít i služby jogurtovače, který si se správnou teplotou poradí. **Funguje tak, aby se vám domácí jogurt povedl**.

Domácí mléčné výrobky: Tradiční kefír

Tradiční kefír – přísady:

- 1 litr čerstvého mléka
- 1 sáček kefírové kultury

Tradiční kefír – příprava:

Postup podobný jako na **domácí jogurt**. Ale nebojte se, povede se vždy. **Mléko necháme při pokojové teplotě asi hodinu až dvě odstát**. Poté nalijeme do nádoby, ve které **budeme fermentovat**. Přidáme kulturu v prášku a metličkou pořádně rozmícháme. Nádobu uzavřeme a necháme stát celý den. Poté dáme do lednice a **necháme minimálně šest hodin odležet**. Nezapomeňte si však nechat na dně láhve asi centimetr kefíru, který pak můžete využít na výrobu dalšího. Tip: **Kefír je možné vyrobit také z kefírové houby**. Do kefíru můžete přidat i najemno nasekané bylinky – **báječně chutná s meduňkou**.

Domácí mléčné výrobky: Lučina z jogurtu

Lučina z jogurtu – přísady:

- 500 g domácího jogurtu
- 100 g zakysané smetany
- 80 ml smetany ke šlehání

Lučina z jogurtu – příprava:

V misce **smícháme jogurt se zakysanou smetanou i šlehačkou**. Můžeme lehce osolit a **přidat nadrobno nasekané bylinky**. Poté přelijeme do cedníku vyloženého plátýnkem, kde **necháme odkapat do druhého dne**. Poté uskladníme domácí lučinu v ledničce jako běžný sýr. Tip: **Skvělá je domácí lučina s medvědím česnekem a mořskou solí**. A také lučina **ve stylu budapešťské pomazánky** – s jemně mletou i jemně sekanou červenou paprikou.

Domácí mléčné výrobky: Ovocný jogurtový nápoj

Jogurtový nápoj – přísady:

- 1 litr čerstvého mléka
- 150 g domácí jogurt
- 2 polévkové lžíce tučné zakysané smetany (minimálně 16%)
- nadrobno nakrájené měkké ovoce dle chuti

Jogurtový nápoj – příprava:

Mléko nalijeme do hrnce a dáme na plotnu. **Ohřejeme na 80 stupňů**. Promícháme a necháme zchladnout na 50 stupňů. Po zchladnutí nalijeme trochu mléka do misky a **přimícháme jogurt a smetanu**. Nalijeme zpět k mléku a promícháme. Troubu zapneme na 50 stupňů. Než se ohřeje, **nalijeme jogurtovou směs do uzavíratelných sklenic**. Vložíme je do trouby a necháme zde 10 minut. Pak troubu vypneme, ale neotvíráme. Po hodině znovu zahřejeme na 50 stupňů a proces zopakujeme. **Po vypnutí necháme v troubě už celou noc**. Ráno si připravíme mixér. **Do něj dáme nachystané ovoce a přidáme jeden hotový jogurtový nápoj z trouby**. Dolijeme troškou mléka a promixujeme. Dle chuti osladíme.

Autor článku: **Monika Poledníková**