RECETA

Yogurt Casero

Ingredientes

- 1 litro de leche entera, animal (vaca, oveja o cabra, también puede hacerse con leche de soja)
- 1 o 2 yogures naturales (o un sobre de probióticos de farmacia

Para saborizar

- Zumos de fruta naturales
- Fruta fresca

Utensilios

- Botella o recipiente para mezclar
- Batidor
- 5 vasitos de cristal.

Instrucciones:

- Mezclar el litro de leche con los yogures o el sobrecito de fermentos.
- Atemperar a 38 º- 40º.
- Verter en los vasitos de cristal y tapar con plástico film.
- Dejar fermentar entre 24 - 48 horas a temperatura ambiente.
- Una vez el yogur esté hecho, añadir frutas o zumos al gusto.

asisa

RECETA

Kombucha Casera

Ingredientes

- 24 g de té negro o verde natural (sin añadidos).
- 3 litros de agua filtrada.
- 240 g de azúcar de caña.
- 1 SCOBY (**S**ymbiotic **C**ulture **O**f **B**acteria and **Y**east).

Para saborizar: Zumos de fruta naturales, fruta fresca o hierbas, especias, etc.

Instrucciones:

- Ponemos a hervir 1 litro del agua, y cuando hierva apagamos el fuego, incorporamos el té en un difusor y lo dejamos reposar 10 minutos.
- Colamos, añadimos el azúcar y removemos hasta que disuelva. Añadimos el resto del agua, mezclamos, tapamos y dejamos enfriar hasta que esté a temperatura ambiente.
- Vertemos el té azucarado en el bote de cristal grande. Añadimos el scoby y cubrimos con el trozo de tela sujetado con un elástico.

Primera Fermentación

- Escoge un lugar bien ventilado, sin luz solar directa y donde mantenga una temperatura más o menos constante entre 21 y 26°C y déjala fermentar de 10 a 15 días. Cuanto menos tiempo, más dulce es (y contiene más azúcar).
- Retiramos los Scobys (siempre con las manos bien limpias) y los ponemos en otro frasco de cristal con kombucha para que se mantengan.
- Embotellamos en botellas de cristal con cierre hermético y las tenemos en la nevera listas para beber. O podemos saborizarla en un segundo fermentado.

Seguda Fermentación (Opcional)

- Para saborizar nuestra bebida vamos ponemos un fondo (tres dedos aproximadamente) de zumo natural de la fruta que queramos, y rellenamos con el kombucha, dejando siempre un poco de espacio arriba. Tapamos y volvemos a poner las botellas en el mismo lugar que para esta 2ª fermentación, otros 7-10 días.

asisa