

# IOGURTE NATURAL CASEIRO

## INGREDIENTES

1 litro de leite integral tipo A

1 pote de iogurte natural sem açúcar (170 g)

## MODO DE PREPARO

Retire o iogurte da geladeira e deixe em temperatura ambiente - ele não pode estar gelado na hora de misturar com o leite.

Preaqueça o forno a 240 °C (temperatura alta) por 15 minutos - após esse período, desligue o forno e mantenha a porta fechada para manter o calor.

Enquanto o forno aquece, coloque o leite numa panela média e leve ao fogo baixo.

Mexa delicadamente com uma espátula por cerca de 15 minutos até começar a formar espuma na superfície.

Atenção: não deixe ferver! Nesta etapa é importante mexer para impedir a formação de nata.

Se você estiver usando um termômetro culinário, meça a temperatura: o leite deve atingir 90 °C.

Transfira o leite para uma tigela de cerâmica, vidro, ou panela de ferro - quanto mais calor o recipiente reter, melhor para manter a temperatura de crescimento dos lactobacilos.

Deixe o leite esfriar mexendo de vez em quando, até amornar.

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 ao redor de 45 °C. Esse é ponto chave da receita: quando muito quente, o leite pode matar os micro-organismos responsáveis pela formação do iogurte; quando muito frio, ele não estimula o crescimento e atividade dos mesmos.

Numa tigela pequena coloque o iogurte e misture bem com uma concha do leite morno até dissolver. Acrescente a mistura ao restante do leite, misturando delicadamente.

Tampe a tigela com filme e embrulhe num pano grosso ou cobertor - a ideia é manter o leite aquecido. Coloque a tigela embrulhada dentro do forno aquecido (desligado) e deixe por no mínimo 8 horas até formar o iogurte (esse processo pode levar de 8 a 12 horas, dependendo da temperatura ambiente).

Se preferir prepare na noite anterior.

Depois de pronto, leve a tigela com o iogurte para firmar na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir. Consuma puro, com mel ou frutas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18569-iogurte-natural-caseiro.html>