

## Jogurtová kultura fitness jemná

Jogurtová kultura lze použít jako startovací. Pro její výrobu použijte podle návodu celé balení. Získaný **1 litr jogurtu lze poté 3-4 měsíce používat jako startér** pro výrobu jogurtu. Toto řešení je ekonomicky výhodnější, protože není třeba při každé výrobě jogurtů přidávat přímý startér.

### Dávkování:

1 balíček na 1 litr mléka

### Příprava:

1. Dobře vyčištěnou termosku naplňte horkou vodou, aby se vyhřála. Pokud není **mléko sterilní, je potřeba ho zahřát až na 90 °C a rychle ochladit na 45 °C.**
  2. Naplňte šálek předeřtým mlékem na 45 °C, kulturu **pečlivě promíchejte** a vlijte do zbytku předeřtého mléka a opět pečlivě promíchejte.
  3. Nalijte do čisté termosky a uzavřete jí. Důležité je, aby termoska **kvalitně těsnila**, aby nedošlo k zavlečení nežádoucích bakterií, kvasinek, nebo plísně.
  4. Kultura je zralá ve chvíli, kdy chutná čerstvě a kysele. **Doba zrání je cca 6-8 hodin.**
  5. Pokud je to potřeba, přidáním mléčného prášku, nebo zahřátím se dá jogurt **zahustit.**
- Mějte napaměti, že první výroba **není tak výnosná, jako ty následující, a trvá déle.**

**Doporučená aplikace:** 1 sáček (tři v balení) rozpustíte v 1L mléka ohřátém na 90°C. Následně schladíte na 42°C. Při teplotě cca 40°C nechte prozrát do následujícího dne. Cca 2-3dcl zákysu použijte na 10L mléka. Zákys můžete po doplnění odebraného množství **opakovaně použít až 5x.**