



Hemmagjord yoghurt

Antal: recept_2020-01-12

Att göra egen yoghurt hemma är har blivit en vana som jag vill dela med mig av! Det är superenkelt och mycket billigare än att köpa yoghurt i affären. Jag brukar göra sojayoghurt, men du kan lika gärna göra yoghurt av mandelmjolk, kokosmjolk eller någon annan växtbaserad mjolk.

Pris: 1 kr

2 dl startyoghurt
2 liter sojamjolk (eller någon annan typ av växtmjolk)

Eventuella smaksättare, som bär och frukt.

För att kunna göra egen yoghurt hemma behöver du bara 1 dl yogurt per liter av växtmjolk som du vill göra yoghurt av. Startyogurten innehåller yoghurtbakterierna som kommer omvandla din växtmjolk till syrlig, krämig yoghurt.

Första gången du ska göra egen yoghurt behöver du köpa en naturell yoghurt från affären av den sorten av yoghurt du vill göra. Jag brukar göra sojayoghurt och har använt Plantis naturella yoghurt som startyoghurt. Det är viktigt att du väljer en naturell yoghurt utan socker eller tillsatta smaker. Vill du tex göra jordgubbsyoghurt gör du naturell yoghurt först och tillsätter jordgubbar och eventuell sötning efteråt.

När du gjort yoghurt första gången kommer du spara några deciliter av den i en separat glasburk i kylan. Detta kommer vara din startyoghurt för nästa batch av yoghurt du ska göra. På så vis behöver du bara köpa yoghurt en enda gång och sedan är du självförsörjande på startyoghurt!

Börja med att hålla sojamjölken i en gryta och koka upp denna. Ta sedan grytan av värmen och använd en termometer för att mäta när växtmjölken svalnat till 37 grader.

Tillsätt då din startyoghurt, 1 dl per liter växtmjolk, och vispa väl så att yoghurten löser upp sig helt i växtmjölken.

Sätt ett lock på grytan och placera den i ugnen med lampan på. Du ska alltså inte ha någon värme på i ugnen, utan lampan kommer se till att yoghurten håller ca 37 grader.

Låt grytan stå i 12 timmar och sedan är din yoghurt klar! Ju längre yoghurten står, desto syrligare blir den. Du kan låta yoghurten stå i upp till 18 timmar om du vill, det beror helt på din egen smakpreferens.

Vispa ordentligt i din yoghurt så att den blir helt slät. Sedan är det bara att fylla lufttäta glasburkar eller glasflaskor med din yoghurt och stoppa in i kylan. Glöm inte att spara några deciliter yoghurt i en separat liten glasburk så du har startyoghurt till din nästa batch yoghurt.

Om du vill göra smaksatt yogurt så blanda i önskad mängd frukt, bär och eventuell sötning i din yoghurt när du ställer in den i kylan, men spara din startyoghurt först utan smaksättning i. Jag brukar hålla min yoghurt naturell och istället servera den tillsammans med bär när jag äter den. Det är även supergott att toppa med granola, ett recept på det [hittar du här](#).

Yoghurten håller sig i ca en vecka i kylan. Det är bäst om du gör din nästa batch av yoghurt inom denna tid, så gör bara så mycket yoghurt åt gången som du tror du kommer äta på en vecka.