



## Obyčejný jogurt

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 litr čerstvého plnotučného MLÉKA** dám do kastrolu s tlustým dnem a přivedu do varu. Občas zamíchám, aby se zabránilo případnému připálení. Potom odstavím a přikryji čistou látkou, aby do mléka nespady nečistoty. Nechám chladnout až do bodu, kdy bude mléko jen o něco teplejší, než tělesná teplota. Potom mléko naliji do sterilizované sklenice, nebo nerezové nádoby a přidám
- ➔ **1/4 šálku obyčejného (bílého) JOGURTU**. Pečlivě zamíchám a přiklopím. (Pokud chci můžu teď přelít do jednotlivých sklenic.) Nechám stát na teplém, tmném místě, kde nedojde (z jakýchkoli důvodů) k pohybu se sklenicí nebo nádobou obsahující vznikající jogurt. (Můžu použít troubu, když ji nastavím tak, že bude jenom lehce zahřívat, ale dvířka nechám otevřená.) Takto nechám stát asi 8 hodin.

Když se jogurt vytvoří, počkám asi 2 až 3 další hodiny, než jej začnu konzumovat. Abych zastavil mléčné kvašení bakterií a zajistil optimální chuť a konzistenci jogurtu, nechám jej alespoň jeden den v chladničce.

Podávám samotné, ale je možné podávat se zeleninovými saláty.

Podávám i s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.