

Yogur sin lactosa

La leche común y los cultivos vivos tradicionales crean un yogur puro, delicioso y con un sabor naturalmente ácido. Para eliminar la lactosa de la leche común, hay que realizar una incubación larga y cuidadosamente controlada en el Fermentador para que las bacterias beneficiosas tengan el tiempo suficiente para consumir los azúcares de la leche. El resultado es un yogur tolerable para la mayoría de las personas con sensibilidad a la lactosa.



Rinde para: Ver la tabla a continuación.

Tiempo: 1 hora de preparación y unas 19 horas de incubación en el Fermentador Plegable.

Ingredientes	Por volumen			
	Leche (entera, semidescremada o descremada)	4 tazas (1 litro)	2 litros (½ galón)	4 litros (1 galón)
Cultivo iniciador de yogur natural*	2 cucharadas (30 ml)	¼ de taza (60 ml)	½ taza (120 ml)	1 taza (240 ml)
Ingredientes	Por peso			
	Leche (entera, semidescremada o descremada)	1 kg (2,2 lb)	2 kg (4,4 lb)	4 kg (8,8 lb)
Cultivo iniciador de yogur natural*	30 g (1 oz)	60 g (2 oz)	120 g (4 oz)	240 g (8 oz)

*Ya sea un yogur natural con cultivos vivos de venta en las tiendas o uno casero reservado de una tanda anterior.

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor (sin la bandeja de agua), termómetro, cuchara grande o varillas, y tarros de vidrio u otros recipientes resistentes al calor con capacidad para 1 litro o menos. Todo lo que esté en contacto con la leche debe estar bien limpio y seco.

Nota: Al usar el Fermentador Plegable para hacer yogur, asegúrate de que no haya agua en la bandeja de agua. Esta bandeja no es necesaria para hacer yogur. Puedes retirarla del Fermentador o dejarla vacía. No le agregues agua, sino la configuración de temperatura se verá afectada.

Calentar la leche. Ya sea en el microondas o en la estufa, pon la leche a calentar hasta que llegue a 93 °C (200 °F). Si vas a hacerlo en la estufa, revuélvela frecuentemente para evitar que se queme. Cuando la leche llegue a los 93 °C (200 °F), retírala del calor. Cúbrela y mantenla tibia durante 10 minutos.

Consejo: Revolver o batir la leche de modo que la superficie se llene de burbujas evitará que forme una película durante el calentado y enfriado.

Enfriar la leche hasta llegar a 46 °C (115 °F). Retira el elemento que cubre la leche y déjala enfriar hasta que llegue justo por debajo de los 46 °C (115 °F). Para que enfríe más rápido, introduce el recipiente de leche en una olla o en el fregadero con agua fría del grifo. Mientras enfría, monta el Fermentador con la rejilla en su lugar y configura la temperatura a 49 °C (120 °F).

Añadir el yogur con cultivos vivos a la leche. Para inocular la leche, echa el cultivo iniciador de yogur con cultivos vivos a un tazón pequeño. Añádele gradualmente suficiente leche tibia para diluir la mezcla y revuélvela hasta que quede homogénea. Luego, vierte el cultivo ahora líquido de nuevo en el recipiente grande de leche y revuélvelo ligeramente para distribuirlo. Por último, vierte la leche en los tarros de incubación, tápalos y ponlos en el Fermentador.



Consejo: Para que la circulación del calor sea óptima y la temperatura de incubación sea exacta, coloca los tarros de modo que no estén directamente en el centro del Fermentador.

Incubarla a 49 °C (120 °F) durante 1 hora y luego bajar la temperatura a 30 °C (86 °F). Programa 1 hora en un temporizador de cocina y baja el Fermentador a 30 °C (86 °F) pasada esa hora. Es importante no dejar que el yogur permanezca a 49 °C (120 °F) por más de 1 hora para evitar la separación del suero y la textura grumosa causadas por una incubación excesivamente larga a una temperatura demasiado alta.

Reservar yogur para la siguiente tanda. Después de unas 3 horas (1 hora a 49 °C o 120 °F más 2 horas a 30 °C u 86 °F), retira la cantidad suficiente de yogur para utilizarlo como cultivo iniciador para la siguiente tanda. Guárdalo en el refrigerador y, si quieres, ponle una etiqueta que diga "Con lactosa". Es importante sacar un poco del yogur en una fase temprana para que el cultivo todavía tenga suficiente alimento (lactosa) y dure hasta que sea hora de hacer la siguiente tanda.

Consejo: Te recomendamos incluir un recipiente pequeño entre los tarros de incubación de mayor tamaño para que puedas quitarlo fácilmente antes y lo reserves en el refrigerador como cultivo iniciador para la siguiente tanda de yogur.

Incubarla por un total de 19 horas. Para que los cultivos del yogur puedan consumir toda la lactosa de la leche, incúbala por un total de 19 horas como mínimo: 1 hora a 49 °C o 120 °F y 18 horas a 30 °C u 86 °F. Este es el punto en el que, según nuestras pruebas arrojaron, la acidez deja de aumentar, lo cual indica que el cultivo ha consumido toda la lactosa disponible. Cuando la incubación haya culminado, pon el yogur en el refrigerador y déjalo enfriar por completo.