

Yogur sin lactosa con sabor a miel y vainilla

Con la incubación de 19 horas (ver receta de yogur sin lactosa), sale un yogur sin lactosa espeso y cremoso, pero bastante ácido. Para hacer un yogur con sabor a miel y vainilla suave y ligeramente endulzado, comienza con la receta de yogur ácido y de incubación larga disponible en la página anterior. Revolviendo, añádele el bicarbonato de sodio y déjalo reposar durante unos minutos mientras se neutraliza parte del ácido. Luego, añádele la vainilla y la miel (o azúcar) al gusto. El yogur se diluirá ligeramente después de revolverlo, pero seguirá estando delicioso.



Ingredientes		Por volumen
Yogur natural sin lactosa	1 taza	250 ml
Bicarbonato de sodio	¼ de cucharadita	1 g
Extracto de vainilla	¼ de cucharadita	1,25 ml
Miel (o azúcar)	2 a 3 cucharaditas, o al gusto	10 a 15 ml

Yogur sin lactosa estilo natilla

Si quieres un yogur suave y naturalmente dulce sin azúcares añadidos, otra opción es hacer nuestra receta original de yogur estilo natilla con leche sin lactosa y un yogur con cultivos vivos sin lactosa para arrancar la fermentación. Con esta receta, saldrá un yogur suave y naturalmente dulce con un sabor sutil a azúcar cocida. El dulzor extra provendrá de la leche sin lactosa, cuya lactosa ha sido previamente transformada en otros azúcares (glucosa y galactosa) por acción de la enzima "lactasa", los cuales son más dulces.

Podrás encontrar más recetas para hacer **Yogur de cabra** y **Yogures vegetales**, entre ellos **Yogur de soya** y **Yogur de coco**, en nuestro sitio web:

brodandtaylor.com/yogurt-recipes/