

Йогуртница

с возможностью приготовления
кисломолочных продуктов в домашних условиях



Книга рецептов



Введение

Кисломолочные продукты — важная часть рациона человека. Они вкусны, питательны и чрезвычайно полезны. Кисломолочные продукты восстанавливают микрофлору кишечника, препятствуют появлению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Новое электронное устройство от SUPRA призвано сделать «кисломолочку» еще более доступной.

Преимущества молочных продуктов собственного приготовления:

1. Экономия

Вы не переплачиваете за оборудование, специалистов, упаковку, бренд, маркетинг и торговую наценку.

В результате, домашние молочные продукты получаются в 1,5 - 2 раза дешевле покупных.



2. Здоровье

Вы сами выбираете ингредиенты и можете быть уверены в качестве, безопасности и пользе домашних молочных продуктов собственного приготовления.



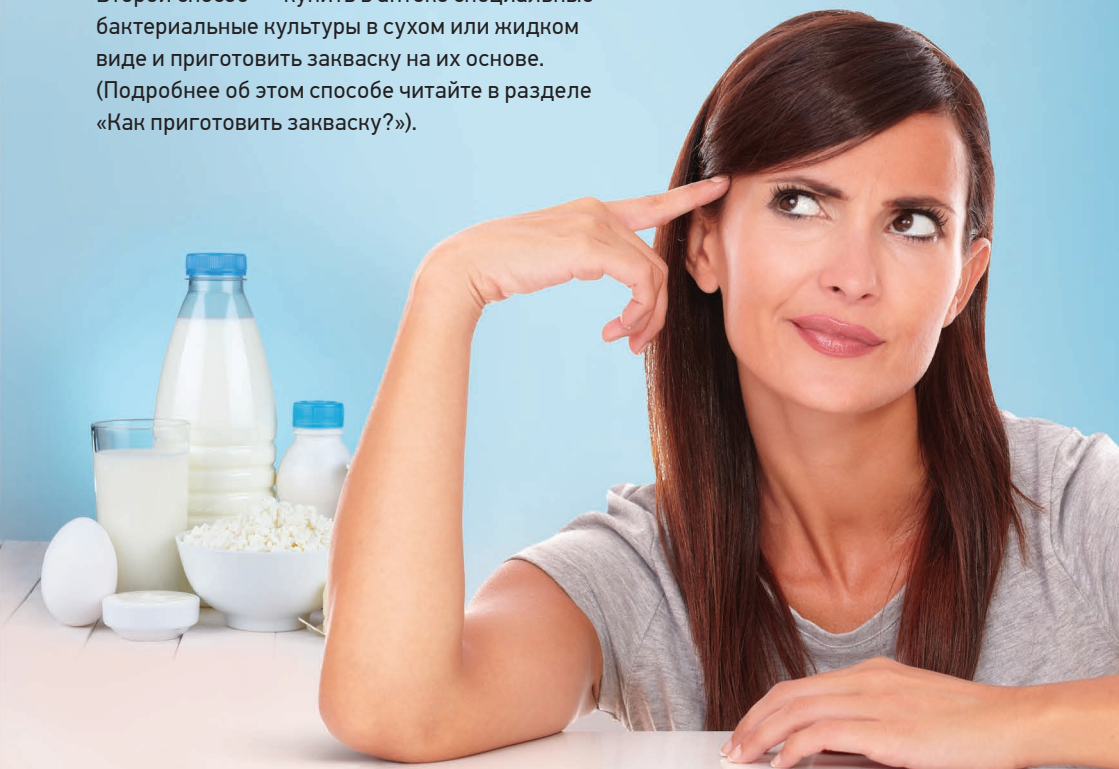
3. Разнообразие и доступность

Не нашли нужный продукт в магазине? Или просто забыли купить? Не беда, приготовьте йогурт, ряженку или простоквашу дома, быстро и просто.



Как приготовить

Для приготовления любого вида кисло-молочной продукции требуется всего два базовых ингредиента: молоко и закваска. С молоком все просто: его лишь нужно предварительно прокипятить. Закваску можно либо купить, либо приготовить самостоятельно. Самый легкий путь – приобрести в магазине такие кисломолочные напитки, как бифидок, биолакт, кефир и использовать их в качестве закваски. Второй способ — купить в аптеке специальные бактериальные культуры в сухом или жидком виде и приготовить закваску на их основе. (Подробнее об этом способе читайте в разделе «Как приготовить закваску?»).



Итак, молоко прокипятили, закваску приобрели или приготовили? Тогда за дело!

1. Кипяченому молоку дайте остыть до 40°
2. Добавьте ложку рабочей закваски
3. Перемешайте
4. Поместите смесь в емкости йогуртницы SUPRA
5. Выберите режим согласно рецепту и дождитесь окончания работы прибора
6. Насладитесь вкусом домашнего кефира, йогурта, ряженки и других кисломолочных продуктов собственного изготовления



Как приготовить закваску?

Проще всего использовать в качестве закваски покупные кисломолочные продукты, такие как бифидок, биолакт, кефир и другие. Но можно изготовить закваску и самостоятельно. Для этого потребуются купленные в аптеке бактериальные культуры (продаются в сухом или жидком виде) и нежирное молоко. Последовательность действий следующая:

1. Молоко кипятите в течение десяти минут
2. Дайте остыть до температуры 40-45°
3. Снимите пленку

4. Добавьте сухую или жидкую закваску, перемешайте. Расход: ложка жидкой закваски, либо один флакон сухой закваски (в том случае, если в инструкции по применению не написана другая доза) на пол литра молока

5. Посуду со смесью накройте и поместите в теплое место для сквашивания на 12-16 часов. Во избежание попадания посторонних бактерий, используйте только стерилизованную посуду.

Рабочую закваску храните в холодильнике, в герметично закрытой посуде не более трех недель.



Йогурт

Улучшает пищеварение, способствует очищению желудочно-кишечного тракта, помогает лучше усваивать пищу, препятствует размножению вредных кишечных бактерий



Молоко пастеризованное 1 л.
Йогурт без добавок 100 гр.



Время приготовления: **6-8 часов**



- Размешать ингредиенты.
- Остудить до комнатной температуры. Убрать в холодильник.
- Использовать в пищу через 2 часа. Хранить в холодильнике не более 3 суток.



Режим
«Йогурт»

Кефир

Снижает напряженность мышц и нервной системы, улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, помогает усвоению кальция, железа и витаминов

Режим
«Кефир»



Молоко пастеризованное 1 л.
Закваска "Кефир"



Время приготовления: **10-12 часов**



- Размешать ингредиенты.
- Остудить до комнатной температуры. Убрать в холодильник.
- Использовать в пищу через 2 часа. Хранить в холодильнике не более 3 суток.

Простокваша

Нормализует микрофлору кишечника, регулирует обмен веществ, обладает омолаживающим эффектом, препятствует размножению вредных кишечных бактерий



Молоко пастеризованное 1 л.
Кефир..... 100 гр.



Время приготовления: **6–8 часов**



- Размешать ингредиенты.
- Остудить до комнатной температуры. Убрать в холодильник.
- Использовать в пищу через 2 часа. Хранить в холодильнике не более 3 суток.



Режим
«Йогурт»



Режим
«Йогурт»

Ряженка

Очищает организм от шлаков, укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, способствует похудению



Молоко топленое 1 л.
Йогурт без добавок 100 гр.



- Размешать ингредиенты.
- Остудить до комнатной температуры. Убрать в холодильник.
- Использовать в пищу через 2 часа. Хранить в холодильнике не более 3 суток.



Время приготовления: **6-8 часов**

Варенец

Нормализует пищеварение и работу почек, обогащает организм витаминами и минеральными веществами, повышает иммунитет, нормализует микрофлору кишечника

Режим
«Йогурт»



Молоко топленое 1 л.
Сметана..... 100 гр.



Время приготовления: **6–8 часов**



- Размешать ингредиенты.
- Остудить до комнатной температуры. Убрать в холодильник.
- Использовать в пищу через 2 часа. Хранить в холодильнике не более 3 суток.

Ацидофилин

Обогащает организм витаминами и минеральными веществами, подавляет жизнедеятельность вредных бактерий, укрепляет иммунитет, восстанавливает нервную систему после стрессов



Молоко пастеризованное 1 л.
Закваска «Ацидофилин», «Ацидолакт»



- Размешать ингредиенты.
- Остудить до комнатной температуры. Убрать в холодильник.
- Использовать в пищу через 2 часа. Хранить в холодильнике не более 3 суток.



Время приготовления: **6-8 часов**



Режим
«Йогурт»



Режим
«Кефир»

Сметана

*Улучшает пищеварение,
повышает аппетит,
стимулирует умствен-
ную деятельность,
обогащает организм
витаминами и мине-
ральными веществами*



Сливки не менее 20% 1 л.
Закваска «Сметана».



Время приготовления: **10-12 часов**



- Размешать ингредиенты.
- Остудить до комнатной температуры. Убрать в холодильник.
- Использовать в пищу через 2 часа. Хранить в холодильнике не более 3 суток.

Творог

Режим
«Кефир»

Нормализует работу нервной системы, укрепляет костную ткань, улучшает пищеварение, обогащает организм витаминами и минеральными веществами



Молоко пастеризованное 1 л.
Сметана..... 30 г.



Время приготовления: **4-8 часов**



- Размешать ингредиенты.
- Перелить в термостойкую посуду. Поместить в кастрюлю большего размера с горячей (90-100°) водой.
- Остудить до комнатной температуры (30-60 минут).
- Вылить в дуршлаг с марлей.
- Дать стечь сыворотке 2-3 часа. Убрать в холодильник. Хранить не более 3 суток.



Домашний сыр

Обогащает организм витаминами и минеральными веществами, улучшает пищеварение, благотворно влияет на состояние кожи, укрепляет костную ткань



Молоко пастеризованное 1 л.
Сметана..... 30 г.



Время приготовления: **4-8 часов**



- Размешать ингредиенты.
- Перелить в термостойкую посуду. Поместить в кастрюлю большего размера с горячей (90-100°) водой.
- Остудить до комнатной температуры (30-60 минут).
- Вылить в дуршлаг с марлей.
- Дать стечь сыворотке 2-3 часа. Убрать в холодильник. Хранить не более 3 суток.

Режим
«Кефир»



Мацони

Уничтожает вредные кишечные бактерии, способствует наращиванию мышечной массы, успокаивает нервы, улучшает кровообращение

Режим
«Йогурт»



Молоко пастеризованное,
жирное 1 л.
Закваска "Мацони"



Время приготовления: **6-8 часов**



- Размешать ингредиенты.
- Остудить до комнатной температуры. Убрать в холодильник.
- Использовать в пищу через 2 часа. Хранить в холодильнике не более 3 суток.



SUPRA