**Zakwaski do jogurtu - dlaczego warto i jak z nich korzystać?**

**Czy wiedziałeś, że jogurt naturalny możesz wykonać we własnym domu i nie potrzebujesz do tego żadnych specjalistycznych urządzeń? Wystarczą jedynie specjalne zakwaski do jogurtu.**

**Przewaga jogurtu domowego nad gotowym produktem ze sklepu**

Jogurty, które obecnie dostępne są w sklepach, to niestety jogurty z niepotrzebnymi i często niezdrowymi dodatkami. Pełno w nich różnego rodzaju zagęszczaczy, sztucznych barwników czy cukru. Aby mieć pewność że jogurt naturalny jest rzeczywiście dobry dla naszego zdrowia, warto zrobić go samemu, ze specjalnej **zakwaski do jogurtu**.

**Właściwości domowego jogurtu naturalnego**

*Zakwaski do jogurtu*, są źródłem licznych szczepów probiotycznych, które pozytywnie wpływają na stan mikroflory, a więc i naszego całego organizmu. Wspomagają odporność i pomagają powrócić do pełni sił po infekcjach bakteryjnych czy narażeniu na długotrwały, silny stres.

**Jak przygotować jogurt naturalny w domu?**

Pierwszym krokiem jest kilkuminutowe gotowanie mleka, a następnie schłodzenie go do temperatury około 40 stopni Celsjusza. Następnie, rozpuszczamy zawartość jednej [zakwaski do jogurtu](https://www.narine.pl/pl/p/Narine-Jogurt-N%2C-5-saszetek/43) w 50 ml ciepłego mleka albo wody (około 35 stopni Celsjusza) i po rozmieszaniu dodajemy do schłodzonego wcześniej mleka. Ostatnim krokiem jest rozlanie produktu do pojemników i ogrzewanie ich przez około 9 godzin w stałej temperaturze 40 stopni Celsjusza.