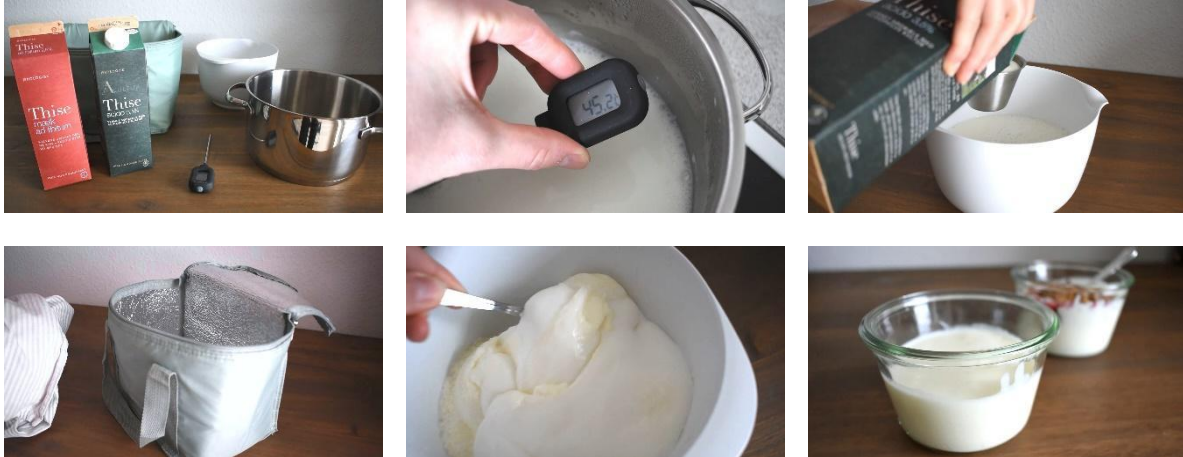


# Hjemmelavet yoghurt

Lær om gæring ved at lave hjemmelavet yoghurt. De fleste er nok meget bekendte med yoghurt i dagligdagen, men her får man indblik i processerne bag. Ved at lade mælken stå ved en bestemt temperatur, kan bakteriekulturen trives og omsætte laktosen (mælkesukkeret) i mælken. Se den tilhørende video her: <https://www.youtube.com/watch?v=nyvS6estj40&t=10s>



## Du skal bruge

Yoghurt, sødmælk, gryde, skål, termometer, flamingokasse eller termotaske

## Fremgangsmåde

1. Hæld sødmælken i en gryde og varm langsomt op til temperaturen når ca. 85 grader.
2. Tag gryden fra varmen og lad sødmælken køle ned til ca. 45 grader.
3. Hæld mælken i en skål og tilsæt 2,5 dl yoghurt.
4. Sæt låg på og sæt lunt i 8-10 timer.
5. Det er vigtigt, at væsken holder temperaturen, så pak det ind i viskestykker og i en termotaske eller i en flamingokasse, hvis du ikke har et sted med så høj temperatur.
6. Nu står mælken og syrner, og når tiden er gået, har du færdig yoghurt!

Undersøg hvor i fødevarereproduktionen mælkesyrebakterier ellers bruges.

Mange mennesker tåler ikke mælkesukker (laktose). Hvorfor kan det være en fordel for de mennesker, at syrne mælken med mælkesyrebakterier?

## Vidste du...

...at mælkesyrebakterierne er en stor gruppe bakterier, der forekommer naturligt i vores tarmsystem og urinvejssystem.