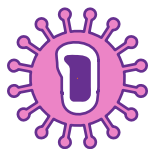




Ωφέλιμοι Μικροοργανισμοί



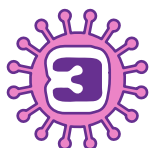
Πως παρασκευάζω γιαούρτι



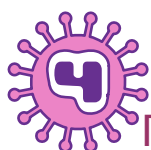
Προσθέστε **δυο κουταλάκια του γλυκού** αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, σε **500ml** γάλα.



Βράστε το μείγμα σε μέτρια φωτιά για 30 δευτερόλεπτα, **ανακατεύοντας συνεχώς**, για να απομακρύνετε ανεπιθύμητα μικρόβια, που πιθανά υπάρχουν. Προσέξτε να μην ξεχειλίσει!



Αφήστε το να κρυώσει στους **46-60°C**.



Χωρίστε το μίγμα σε 2 αποστειρωμένα ποτήρια ζέσης και βάλτε ετικέτες:

Πείραμα 1 : προσθέστε **1-2** κουταλάκια ζωντανό γιαούρτι

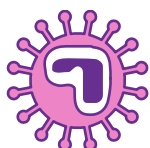
Πείραμα 2 : προσθέστε **1-2** κουταλάκια αποστειρωμένο γιαούρτι



Ανακινήστε κάθε μείγμα καλά, χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι, ήδη **αποστειρωμένο** (βυθισμένο σε νερό που βράζει).



Καλύψτε κάθε ποτήρι με **αλουμινόχαρτο**.



Επώαστε το μείγμα στους **32-43°C** (π.χ. σε υδατόλουτρο) για **9-15** ώρες μέχρι να πήξει.

