

Receita de Iogurte de Soja

Ingredientes (para fazer 1 litro):

1 litro de leite de soja fresco
1 colher de sopa de extrato de malte líquido (malte de arroz ou cevada)
±½ xícara de iogurte comercial ou cultura para iogurte
1 a 2 colheres de sopa de suco de limão (ou outro suco cítrico)
Potes com tampa e esterilizados
Iogurteira (incubadora para iogurte) ou outro ambiente aquecido (exemplo: uma estufa ou um forno aquecido por uma lâmpada)

Como fazer:

1. Inicie com o leite de soja a uma temperatura ao redor de 45°C
2. Em uma caneca separada, misture 2 colheres de sopa de suco de limão (ou outra fruta cítrica) com 1 colher de sopa de extrato de malte e leve essa mistura ao fogo até o ponto de fervura. Retire rapidamente do fogo e resfrie-a mergulhando a caneca em um banho de água fria. Adicione essa mistura já resfriada ao leite de soja do item 1 e misture bem.
3. Acrescente ½ xícara de iogurte comercial a esse leite de soja já preparado, misture bem, divida em potes esterilizados e deixe incubar em um ambiente com temperatura na faixa de 40 a 45°C por ±8 horas.

Observe que o iogurte de leite de soja normalmente toma menos tempo de incubação do que o iogurte feito com leite de origem animal.

Variações

Fazendo um iogurte um pouco mais firme (menos mole)

Um iogurte mais firme (mais "durinho") pode ser obtido com a adição de alguns outros ingredientes. Por exemplo, logo após preparar o leite de soja e com ele ainda bem quente, dissolva um pouco (±1 colher de chá) de agar-agar em pó ou gelatina sem sabor no leite de soja e misture bem.

Pode-se também adicionar um pouco (±1 colher de sopa) de amido de milho ao leite de soja, de modo a "engrossar" o leite e melhorar a firmeza do iogurte. Um pouco de experimentação pode ser necessário para encontrar a quantidade de agar-agar/gelatina/amido que irá proporcionar a firmeza desejada.

Fazendo iogurte com frutas

Frutas frescas ou secas podem ser incluídas no iogurte de soja. As frutas devem ser previamente esterilizadas através de um rápido cozimento por uns 3 a 5 minutos. Essa operação pode ser efetuada juntamente com o preparo do malte e do suco cítrico conforme o item 2 acima. Deixe esfriar até ±45°C e depois siga normalmente a receita do iogurte.

Fazendo um iogurte mais simples

Apenas acrescente o iogurte comercial ao leite de soja morno (±45°C), misture muito bem e deixe incubar por 14 a 18 horas em um ambiente aquecido (estufa a ±45°C).