

# Jogurtovací manuál

WITH LOVE FROM  
COCONUTS

## pro začátečníky

Povedlo se? Podělte se s námi na  
Instagramu @wildandcoco pod  
hashtagem #fermentuju

[www.wildandcoco.com](http://www.wildandcoco.com)



# Základní recept

## VYBAVENÍ:

- Výkonný mixér (tyčový bohužel stačit nebude, zkuste např. Vitamix nebo G21)
- Místo, kde udržíte jogurt v teple po dobu 8 hodin (např. termobox, ve kterém vám přišla zásilka, sušička, trouba či Fermentor)
- Skleničku nebo dózu s víčkem, zhruba o 1/3 větší než množství jogurtu

## INGREDIENCE : (NA CCA 900 ML JOGURTU)

- **400 g kokosové dužiny (odpovídá dužině z 5 kokosů)**

Pokud to váš mixér zvládne, mixujte zmrzlou. Necháte-li dužinu rozmraznout, použijte i vodu, která se z dužiny rozpustí.

- **300-500 ml vody**

Množství se liší podle toho, jak moc chcete mít jogurt hustý. Pro začátek vyzkoušejte například 375 ml. Možné je také kombinovat kokosovou vodu s vodou filtrovanou. Doporučujeme v poměru 235 ml (neboli 1 lahvička) kokosové vody a 140 ml filtrované vody.

- **1 kapsle nebo 250-500 mg probiotik**

## JAK NA TO?

### 1. MIXOVÁNÍ:

Dužinu a vodu dejte do mixéru a řádně mixujte. Směs by se měla mixovat tak dlouho, dokud nemá teplotu lidského těla (35-40 °C). To je totiž teplota, při které se nejlépe daří probiotikům. Přidejte probiotika a po dobu 40 vteřin lehce promixujte.

**TIP: Je-li jogurtová hmota moc řídká, můžete ji kromě dužiny zahustit také sušeným kokosovým mlékem nebo rozehřátým kokosovým máslem.**

### 2. FERMENTACE:

Vzniklou směs nechte 6-8 hodin fermentovat při teplotě 35-37 °C. Můžete použít sušičku, pootevřenou troubu na nejnižší teplotu, ale nejjednodušší je použít termobox, ve kterém jsme vám zásilku doručili. Pootevřenou sklenici s jogurtem naplněnou maximálně do 2/3 vložte dovnitř spolu s termoforem nebo zavřenou nádobou s vařící vodou. Sklenice s jogurtem se ale zdroje tepla nesmí přímo dotýkat.

To, že jogurt začíná fermentovat, poznáte podle narůstajícího objemu. Většinou to nastane právě po 6-8 hodinách. Čím delší je doba fermentace, tím bude jogurt kyselější. Začněte ochutnávat – až bude jogurt kyselý podle vašeho gusta, dejte ho zchladit do lednice. Případně kontrolujte jogurt každou hodinu a čekejte na správný moment.

**TIP: Kyselost jogurtu závisí na délce fermentování. Výhodou domácí výroby je právě možnost vyladit si chuť podle svého. Každá várka je tak nové dobrodružství.**

### 3. USKLADNĚNÍ:

Hotový jogurt skladujte při teplotě 2-5 °C a jednou týdně ho otevřete (dostane se tak do něj čerstvý vzduch). Takto vám vydrží v lednici až 3 týdny.

**POZOR! Necháte-li jogurt ve vyšší teplotě, může při otevření explodovat.**

## Výroba kvásku

Pokud jste si kokosový jogurt zamilovali, vyplatí se vám založit si jogurtový „kvásek“. Ideální je po umixování oddělit 300 g jogurtové hmoty, zahustit kokosovým máslem a přidat kapsli probiotik navíc. Necháte fermentovat 8-10 hodin a „kvásek“ pak skladujete ve 2-5 °C. Pokud je dostatečně hustý, dá se používat 1-2 měsíce. Minimálně jednou za 2 týdny je ale potřeba sklenici otevřít. Zkažený kvásek poznáte podle případné plísně, změna zápachu není na škodu.

Při výrobě nového jogurtu pak místo probiotik přidejte do rozmixované směsi polévkovou lžici kvásku a ještě jednou krátce promixujte.

Hodně zdaru!  
Vaše Wild  
& Coco



**Veganský kokosový jogurt vám udělá dobře v žaludku i na duši. Je lahodně krémový, přirozeně nasládlý a hlavně čistě přírodní.**

**Obsahuje pouze dužinu mladého kokosu, kokosovou vodu a miliardy přátelských probiotických bakterií. Nic víc, nic méně. Prostě kokos.**

FERMENTED

LACTOSE FREE

## **Výhody fermentovaného kokosového jogurtu:**

- Je nepasterizovaný a plný miliard přátelských probiotických kultur
- Je veganský a vhodný jako alternativa pro alergiky na laktózu
- Neobsahuje éčka ani přidané cukry a navíc si sami zvolíte hustotu i kyselost
- Má přirozeně nasládlou chuť a je lahodně krémový díky mladé kokosové dužině, ta totiž obsahuje přírodní zahušřovadlo galactomannan
- Obsahuje vysoké procento kokosových MCT tuků, které jsou rychlým zdrojem energie
- Obsahuje aktivní antioxidanty z kokosové vody
- Pomáhá k obnovení správné střevní mikroflóry, díky které dokážou střeva lépe vstřebávat z jídla živiny

**TIP: Zkuste jogurtovou kůru: dopřejte si porci kokosového jogurtu dvakrát denně. Vyzkoušeno.**