

YOGUR DE LECHE MERENGADA

10 raciones

480 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
76 kcal	6 g
Grasas	Carbohidratos
2 g	10 g
Fibra	Sal
g	0.2 g

Ingredientes

- 1000 g de leche semidesnatada
- 2 palitos de canela
- 20 g de ralladura de limón
- 60 g de leche en polvo desnatada
- 30 g de azúcar de abedul
- 8 g de esencia de vainilla
- 125 g de yogur natural desnatado
- Canela molida para espolvorear (opcional, al gusto)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon la leche con la piel de limón, la canela en rama, el azúcar y la esencia de vainilla en un cazo; lleva a ebullición y apaga el fuego.
- 2** Tapa y deja enfriar por completo; cuela la leche merengada.
- 3** Mezcla la leche merengada con la leche en polvo desnatada hasta integrar.
- 4** Añade el fermento (yogur o polvo) y mezcla.
- 5** Reparte en vasitos y deja en yogurtera 8 horas.
- 6** Refrigerera 4 horas antes de servir; espolvorea canela molida y decora con tiras finas de piel de limón si te gusta.

THERMOMIX

- 1** Pon todos los ingredientes de la leche merengada en el vaso y cocina.
13 min / 90 °C / vel 1
- 2** Retira la piel de limón y la canela; deja enfriar en el vaso hasta que baje de 50 °C.
- 3** Con la leche por debajo de 50 °C, añade el fermento, el azúcar y la leche en polvo.
- 4** Programa la receta automática: Yogur, hasta finalizar; refrigera 4 horas y, si deseas, espolvorea canela al servir.

Consejos

- Para un aroma más limpio, usa solo la parte amarilla del limón (sin lo blanco) y cuela la leche merengada con una malla fina.
- Si buscas un resultado más cremoso, enfría bien la leche merengada antes de añadir el fermento (por debajo de 50 °C, especialmente en Thermomix).

- Ajusta el dulzor a tu gusto: puedes reducir el endulzante y potenciar el sabor con canela molida al servir.
- Presentación “gourmet”: decora con tiras finísimas de piel de limón y una pizca de canela molida justo antes de llevar a la mesa.
- Versión para batch cooking: prepara el día anterior (fermentación + frío) y tendrás 10 raciones listas para la semana.