



Siero del Latte

Utensili

- Colino da tè
- Filtro per formaggio

oppure

- Colino per fare il siero del latte

Ingredienti

- 500 gr di Yogurt fermentato 24 ore o Kefir fatto in casa

Preparazione del siero del latte

Foderare un colino grande o un colino sopra una ciotola con un filtro/garza da caffè pulito. Versare lo yogurt o kefir, coprire e lasciare riposare a temperatura ambiente durante tutta la notte. Il siero colerà nella ciotola e i solidi rimarranno nel colino. Il giorno seguente legare la garza con i solidi del latte, facendo attenzione di non schiacciare (potrebbe altrimenti colare anche un po' di solido). Appendere questo sacchettino, possibilmente appoggiandovi qualcosa su tutta la parte superiore (come un cucchiaino di legno) in modo che il siero possa sgocciolare meglio. Quando il sacchetto smette di sgocciolare (ci potrebbero volere altre 8/12 ore), ciò che rimane sarà formaggio nel caso di Kefir o yogurt greco nel caso dello Yogurt, mentre il **liquido giallo/verdognolo** è il siero del latte. In frigorifero la crema di formaggio di Kefir e lo Yogurt greco si conservano per circa 1 mese, mentre il siero del latte per un massimo di 6 mesi.