

RECEPTKAART

Verse kaas maken

Ricotta, labneh en roomkaas met de kaasmaker in een wide mouth pot van 1 liter.

ACTIEF	UITLEKKEN	MELK VERWARMEN	BEWAREN
15 minuten	30 min – 12 uur	90 °C	Koelkast

Labneh

ZONDER FORNUIS

1. Roer **1 el** citroensap en een snuf zout door **650 g** Griekse yoghurt (10%).
2. Kaasmaker in de pot, yoghurt erin, deksel erop.
3. Laat **10–12 uur** uitlekken in de koelkast.
4. Op smaak brengen met kruiden, peper of za'atar.

Na 24 uur is hij zo stevig dat je er balletjes van draait. Onder olijfolie met een schijfje citroen blijven ze ongeveer een week goed.

Plantaardig? Sojayoghurt zonder bindmiddel lekt ook mooi uit.

Kefirkwark: laat melkkefir op dezelfde manier 8–12 uur uitlekken. Fris en licht bruisend.

Hangop: gewone volle yoghurt, 3–4 uur uitlekken. Lekker met fruit en honing.

Ricotta, stap voor stap

1. **Melk verwarmen**
   Verwarm 1,5 liter volle melk met 1 theelepel zout tot 90 °C, net tegen de kook aan. Roer af en toe.
2. **Zuur erbij**
   Van het vuur af en langzaam 3 eetlepels azijn of citroensap erdoor roeren. Er ontstaan witte vlokjes en de wei wordt helder geelgroen.
3. **Laten rusten**
   10 tot 15 minuten, niet meer roeren. De wrongel zakt en wordt steviger.
4. **In de kaasmaker**
   Schep de wrongel met een schuimspaan in de kaasmaker. Pot vol wei? Zet de kaasmaker over in een tweede pot.
5. **Uitlekken**
   Onafgedekt 30 minuten voor zachte ricotta, een uur voor een stevigere.
6. **Bewaren**
   Ricotta in een schone pot, deksel erop en in de koelkast. Binnen 2 tot 3 dagen opeten.

Benodigdheden en verse roomkaas: zie achterkant

Verse roomkaas

Dit heb je nodig

INGREDIËNTEN

- [ ] Verse **volle melk** (3,5%)
  geen houdbare melk, die stremt slecht
- [ ] **Azijn** of **citroensap**
- [ ] **Zout**
- [ ] Voor labneh: **Griekse yoghurt** (10%)

HULPMIDDELEN

- [ ] **Kaasmaker** RVS wide
- [ ] Wide mouth pot **1 liter**
  voor ricotta liefst twee
- [ ] Pan en **schuimspaan**
- [ ] Keukenthermometer
  optioneel

UITLEKTIJD

30 min	zachte ricotta
60 min	stevige ricotta
8 uur	verse roomkaas
10–12 uur	labneh

BEWAREN IN DE KOELKAST

Ricotta 2–3 dagen, roomkaas 3–4 dagen, labneh ongeveer een week. Altijd in een gesloten pot.

BASIS	**1,2 L** volle melk · sap van **1½** citroen (45–50 ml)
ERDOOR	**80 g** yoghurt · eventueel **4 el** room · zout en peper

1. **Verwarmen**
   Verwarm de melk tot 90 °C en haal de pan van het vuur.
2. **Stremmen**
   Roer het citroensap er langzaam door. Laat 5 tot 10 minuten rusten tot de wrongel is gezakt.
3. **Uitlekken**
   Schep de wrongel in de kaasmaker en laat hem minstens 8 uur of een nacht in de koelkast uitlekken.
4. **Glad kloppen**
   Klop de kaas met de yoghurt en eventueel de room tot een romige massa. Op smaak brengen met zout, peper, bieslook of knoflook.

En de wei?

Gebruik hem in plaats van water in brood of pannenkoeken, of drink hem koud met een schijfje citroen. Wei van labneh zit nog vol melkzuurbacteriën: een scheutje geeft je gefermenteerde groenten een vliegende start. In een dichte fles 2 tot 4 dagen houdbaar.

TIP VAN MASON JAR KITCHEN

Schep eerst een deel van de wrongel in de kaasmaker en laat dat even zakken voordat je aanvult. Zo past er meer in. Spoel de kaasmaker na gebruik meteen koud om.

WAAROM ZELF KAAS MAKEN?

Puur
alleen melk, zuur en zout

Vers en romig
nog lauw van je fornuis

Jij kiest de dikte
van smeuïg tot stevig

Eén pot
maken en bewaren, zonder plastic

MASON JAR Kitchen EST. 2012

Eén glazen pot, eindeloos veel mogelijkheden. Sinds 2012 helpt Mason Jar Kitchen je op weg met fermenteren, kiemen, inmaken en vers bewaren. Op mason-jars.nl vind je potten, deksels en accessoires, met uitleg en recepten om meteen te beginnen.

Meer over kaas maken
mason-jars.nl

lifestyleFIRST



Ik ben Anita Roelink, voedingsdeskundige, leefstijlcoach en darmtherapeut. Met LifestyleFirst help ik vrouwen om met voeding en leefstijl weer energiek en lekker in hun vel te zitten. Voeding en leefstijl als medicijn: daar draait het om.

Meer over LifestyleFirst
lifestylefirst.nl