

# TEMPEH

## Cultures for Health

### Benodigdheden

350 gram droge sojabonen.

1. Neem 350 gram droge soja bonen en dop de bonen (zie instructies hieronder).

### Hoe dop je de bonen?

Laat de bonen voor 10 – 12 uur in water staan.

Masseer de bonen met je handen totdat ze allemaal zijn gesplitst.

De velletjes drijven naar boven.

2. Kook de bonen 1 uur lang. Giet het kookwater af.
3. Droog de bonen in een theedoek of voorzichtig met een haarföhn. De bonen moeten droog aanvoelen voor je verder gaat.
4. Doe de bonen in een schaal en koel ze tot ze lauw zijn (37 graden)
5. Voeg 2 eetlepels witte azijn toe. Goed mixen.
6. Voeg een pakje Tempeh-starter toe. Goed mixen.
7. Verdeel de bonen 2,5 – 4 centimeter dik in een goed ventilerende bak. Een plastic zak met ventilerende gaten om de 2,5 centimeter is ook mogelijk.
8. Fermenteer op 29 – 33 graden voor **24 – 48 uur**. Zie het schema op de volgende pagina. Controleer de temperatuur regelmatig door een thermometer in de bonen te plaatsen.

**0 – 12 uur:** Zorg dat de temperatuur op 29 – 33 graden blijft, bijvoorbeeld met een verwarmingsmatje of een droogoven

**12 -24 uur:** De bonen zouden op dit punt door de fermentatie voor hun eigen warmte kunnen zorgen. Controleer dit en verminder of verwijder de externe warmtebron.

**24 – 36 uur:** Na 24 uur zullen witte sporen de massa gaan bedekken. Dit zal blijven groeien door de massa.

**36 – 48 uur:** Na 36 tot 48 uur zijn de bonen een robuuste massa geworden die bij elkaar wordt gehouden door de witte sporen. De tempeh is dan klaar. Dit kan tot 4 dagen duren. Bewaar in een afgesloten bak voor maximaal 10 dagen in de koelkast en 2 maanden in de diepvries.

Voor een uitgebreide Engelse beschrijving wordt verwezen naar de verpakking.

*Vragen? Stuur ze naar [service@yoghurt.nl](mailto:service@yoghurt.nl)*

YOGHURT 