

Usluga


nutrimmun®
 Za crijeva i zdravlje


Kokosov Jogurt pur

Izrada probiotičkog jogurta kod kuće kvalitetna je alternativa uobičajenim probiotičkim napitcima iz supermarketa, a jednostavnija je nego što mislite. Za to su vam potrebne samo aktivne probiotičke kulture **probiotik®pur-a**, mlijeko po vlastitom izboru, malo topline i vremena.

Prednosti:

Vaš jogurt pur ima veliku količinu probiotičkih kultura koje pozitivno utječu na zdravlje. Slobodan je od umjetnih dodataka poput boja i aroma, želatine, stabilizatora i konzervansa.

Sastojci (za 6 čaša):

- 800 ml kokosovog mlijeka (bez emulgatora, npr. bio-kvalitete)
- ½ velike žlice agar praha (najbolje organski, bio-kvalitete)
- 1 velika žlica šećera ili javorovog sirupa ili sirupa od agave (služi kao izvor energije za kulture)
- 2 vrećice probiotik®pur-a

Priprema:

- Dodajte kokosovo mlijeko u lonac i promiješajte.
- Oduzmite oko 100 ml i stavite sa strane.
- Ostatak kokosovog mlijeka zagrijte do vrenja, ali ne kuhajte.
- Šećer (ili neki drugi zaslađivač) i agar prah umiješajte pažljivo kako ne bi nastale grudice. Sve ohladite na malo nižu temperaturu od 40°C.
- U 100 ml kokosovog mlijeka umiješajte probiotik®pur kulture i dodajte ohlađenoj mješavini kokosovog mlijeka i agar praha. Sve dobro promiješajte i tom mješavinom napunite staklenke za izradu jogurta.
- Ostavite jogurt na 10-12 sati da se fermentira, potom ga stavite u hladnjak na nekoliko sati zbog dozrijevanja.

Naš savjet:

- Kokosov jogurt u hladnjaku može trajati otprilike 6 dana

- ✓ probiotički
- ✓ bogat kalcijem
- ✓ slobodan od umjetnih dodataka poput boja, aroma, želatine, stabilizatora i konzervansa