

Usluga


nutrimmun®
 Za crijeva i zdravlje


Jogurt pur

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

Prednosti:

Vaš jogurt pur ima veliku količinu probiotskih kultura koje pozitivno utječu na zdravlje. Slobodan je od umjetnih dodataka poput boja i aroma, želatine, stabilizatora i konzervansa. Vi sami odlučujete koje mlijeko ćete koristiti - kravlje, ovčje, kozje ili sojino – no i bezlaktozna alternativa je moguća.

Priprema:

- Kako bi uništili eventualne klice, mlijeko najprije kratko prokuhajte.
- Kad se mlijeko ohladi na približno 40 °C, pažljivo umiješajte 2 vrećice probiotik®pur-a.
- Tom mješavinom napunite staklenke za izradu jogurta (oprez: uvijek koristite čiste staklenke) i ostavite približno 10 do 12 sati na 40 °C da se fermentira, dok jogurt nije dovoljno čvrst.
- Gotov jogurt ostavite na nekoliko sati u hladnjaku da dozrije. Domaći probiotski jogurt je upotrebljiv 10 dana.

Naš savjet:

- Trajno mlijeko ne morate dodatno prokuhavati.
- Možete koristiti i malomasno mlijeko, mlijeko ili napitak od soje ili mlijeko bez laktoze.
- Mala napomena: probiotski jogurt zbog miješanja nije tako čvrst kao kupljeni jogurt.
- Uživajte u probiotskom jogurtu sa svježim voćem, s malo marmelade ili s njim pripremite ukusan muesli.

Sastojci za 1 litru jogurta:

- 1 litra svježeg punomasnog mlijeka
- 2 vrećice **probiotik®pur-a**
- malo topline i vremena

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

Hranjive vrijednosti po obroku (ca. 170 ml)

Energija: 120,7 kcal
 Proteini: 6,63 g
 Masnoće: 6,46 g
 Ugljikohidrati: 9,18 g
 Kalcij: 204 mg