



Vegan γιαούρτι από γάλα αμυγδάλου

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

240'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε ένα **μπολ** το αγάρ αγάρ με το νερό και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Αφήνουμε στην άκρη μέχρι να το χρειαστούμε.
- Βάζουμε ένα **κατσαρολάκι** σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το γάλα. Αφήνουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να αρχίσει να κοχλάζει.
- Ρίχνουμε το μείγμα του αγάρ αγάρ στο κατσαρολάκι και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί εντελώς το αγάρ αγάρ.
- Αποσύρουμε το κατσαρολάκι από τη φωτιά και μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ.
- Ανακατεύουμε με μια μαρίζ μέχρι να πιάσει το μείγμα 45 ° C.
- Ανοίγουμε μία κάψουλα και ρίχνουμε τη σκόνη στο μπολ με το γάλα ή αλλιώς προσθέτουμε μία δόση προβιοτικού σε υγρή μορφή.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός και μοιράζουμε σε πήλινα ή πυρίμαχα μπολ το μείγμα.
- Καλύπτουμε με μεμβράνη τα μπολ και μεταφέρουμε στον φούρνο.
- Ανοίγουμε τον φούρνο στους 50° C και ψήνουμε το γιαούρτι για 4 ώρες.
- Αφαιρούμε τα μπολ από τον φούρνο και μεταφέρουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες μέχρι να σφίξει εντελώς το γιαούρτι.
- Αφρατεύουμε το γιαούρτι στο μπλέντερ για λίγα δευτερόλεπτα και σερβίρουμε με φέτες από νεκταρίνια, αμύγδαλο φιλέ και κανέλα.
- Κλείνουμε αεροστεγώς με μεμβράνη και συντηρούμε μέχρι και 6 μέρες στο ψυγείο.

Συστατικά

- 2 κ.γ. αγάρ αγάρ, σε σκόνη
- 60 γρ. νερό
- 750 γρ. γάλα αμυγδάλου
- 1 κάψουλα προβιοτικό συμπλήρωμα
- 2 νεκταρίνια, κομμένα σε φέτες, για το σερβίρισμα
- 40 γρ. αμύγδαλο φιλέ, καβουρδισμένο, για το σερβίρισμα
- 1 πρέζα κανέλα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

30 Θερμίδες (kcal)	2.1 Λιπαρά (γρ.)	0.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.5 Υδατ/κες (γρ.)
2%	3%	1%	0%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.24 Αλάτι (γρ.)
0%	3%	6%	4%