



Jogurt migdałowy

★★★★★ (6)



45 minut +



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

439 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

191.98 kcal

9.6%



Białko

6.59 g

13.18%



Węglowod.

7.93 g

2.94%



Tłuszcze

17.05 g

24.36%



Błonnik

4.37 g

17.48%

GDA

9.6%



Składniki

- Migdały - 300g (300 sztuk)
- Woda ciepła - 600g (2 ½ szklanki)
- Daktyl, suszone - 15g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Namocz migdały i daktyl na całą noc, zmiksuj na gładko na tyle, na ile to możliwe. Do niskooobrotowym urządzenia miksującego (blender kielichowy) wrzuc porcję zmielonych wcześniej migdałów, daktyl, sól, wlej wodę i zmiksuj na gładko.

KROK 2: Przelej całość do garnuszka emaliowanego lub szklanego i zagrzewaj do temperatury ok. 40 stopni (sprawdź na nadgarstku). Dodaj bakterie z saszetki (saszetka bakterii jogurtowych na litr jogurtu), porządnie wymieszaj i przelej całość do jogurtownicy.

KROK 3: Po kilku godzinach (4-8h) wstaw jogurt do lodówki by zakończyć "dojrzewanie".

*Jogurt jest dobry ok 3 dni. Po tym czasie zaczyna dość szybko kwaśnieć!

Smacznego!

