



YAOURT FAIT MAISON 1/2 ÉCRÉMÉ

Fait maison c'est meilleur. Contrôle des quantités, des ingrédients et des sucres ajoutés. Cuisine durable et eco friendly, reusage des pots :]

 15 minutes
 12 heures
 8.2 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 sachet de ferments lactiques au bifidus Natali
- 4 dosettes de lait en poudre, écrémé (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez les ferments et le lait en poudre avec un peu de lait avec l'aide d'un fouet.
- 2° Ajouter le reste du lait.
- 3° Remplir 8 pots et mettre à la yaourtière pendant 12 h. (ajuster le temps selon la marque de yaourtière)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	51 kcal	1 kcal	0 %
PROTÉINES	4 g	0 g	0 %
GLUCIDES	6 g	0 g	0 %
SUCRES	5 g	0 g	0 %
LIPIDES	2 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	611 mg	8 mg	0 %