

logurte vegano

3 copos

Ingredientes

ou

150 gramas de Coco seco ralado grosso

ou

400ml de Água quente

ou

1 colher de chá de Agar Agar [5g] - para ajudar na consistência cremosa

ou

2 colheres de Polvilho doce [20g]

ou

2 colheres de sopa rasas de Açúcar demerara [30 g] se colocar o mascavo ficará mais escurinho o iogurte

ou

1 pacote de fermente para logurte (encontra-se em lojas naturais)

Método de preparo

1

Bata no liquidificador o coco com a água quente por aproximadamente 5 minutos. Coe em um pano de prato limpo e extraia todo o leite (use apenas os dois copos de água, pois nessa receita o leite de coco precisa ser mais concentrado). Transfira o leite de coco para uma panela e adicione o ágar ágar, o polvilho doce e o açúcar e misture bem até dissolverem.

2

Acenda o fogo e mexa sem parar até engrossar no ponto de um creme espesso, mas mole. Desligue o fogo e espere que atinja aproximadamente 45°C (se você não tiver um termômetro culinário, apenas coloque um dedo limpo e você deve agüentar ficar com o dedo dentro por aproximadamente 10 segundos sem se queimar, se for muita fácil quer dizer que o leite esfriou demais, daí vale a pena dar uma leve reaquecida).

3

Quando atingir a temperatura certa, adicione o probiótico ou o fermento para o iogurte, misture bem e transfira a mistura para uma vasilha de vidro e cubra com um pano limpo não muito grosso.

4

Deixe fora da geladeira por aproximadamente 12 horas para fermentar. Após esse período leve a geladeira e quando estiver geladinho sirva .