



Kokosyoghurt zelf maken

Benodigdheden

- Kookpan
- Voedselthermometer
- Mengkom
- Thermosfles

Ingrediënten

- 1 blikje kokosmelk 400 mg.
- 2 capsules probiotica (b.v. gewone probactiol van metagenics)
Te verkrijgen in apotheek.

Bereiding

- Giet de kokosmelk in de kookpan en klop hem glad.
- Breng kort aan de kook en haal de pot van het vuur.
- Steek de thermometer in en laat afkoelen tot precies tussen 40 en 45 graden.
- Meng de probiotica met de melk.
- Giet de inhoud in de thermosfles en laat 8 tot 12 uur staan op een warme plaats.
- Giet de yoghurt over in een glazen pot en bewaar in de frigo.
- Te consumeren na 6 uur in de frigo.
- Houdbaarheid: 1 week in de frigo.