

YAOURTS AU SOJA FAIT MAISON



Ingrédients

- 1 yaourt nature soja
- 1 Litre de lait soja ou amande (ou autre selon goût)
- 2c à d'Arrow root ou crème d'avoine (ou autre épaississant selon goût)
- Essence vanille
- Sucre de canne non raffiné (ou autre sucre sirop d'agave, miel, sirop de blé etc)

Préparation

- Verser un demi-litre de lait dans une casserole et le réchauffer à température 40 ou 60 °
- Verser un demi litre de lait dans un saladier en verre, y ajouter le yaourt, un peu d'essence vanille, le sucre, et l'arrow-root
- Mélanger le tout avec un fouet
- Quand le lait est à la bonne température, le verser dans le mélange tout en remuant
- Mélanger le tout durant une bonne minute
- Remplir les pots de yaourts de 200ml (on peut remplir jusqu'à 7 yaourts).
- Programmer la yaourtière durant 9 heures (si pas de yaourtière on peut les faire au four, ou dans une cocotte)
- Une fois le programme terminé, mettre les couvercles sur les pots de yaourts et une fois refroidis mettre au frais

Consommer vos yaourts après un temps de pause de 6 heures au frigidaire

Astuce : Pour préparer d'autres yaourts, conserver un yaourt de la préparation précédente, au lieu d'en acheter d'autres yaourts.

