

Come preparare lo yogurt

Con la yogurtiera

1. Utilizzare 1 litro di latte scaldato a 40°C (nel caso di latte fresco non pastorizzato, bollire preventivamente);
2. Aggiungere quindi la bustina di fermenti yogurt e mescolare bene fino a che i fermenti si sono disciolti (fare molta attenzione a non lasciare grumi);
3. Infine versare il preparato nella yogurtiera e lasciarla in funzione ad una temperatura di 42°C per 14 ore;
4. Una volta terminato il ciclo della yogurtiera versare lo yogurt in vasetti e lasciarlo maturare per altre 8 ore in frigorifero, dove va poi conservato per un massimo di 7 giorni.

Per una consistenza più cremosa

1. Usare 900ml di latte invece di 1 litro;
2. Scegliere latte intero fresco e biologico.

PREPARATO PER YOGURT

Ingredienti: inulina*, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, colture probiotiche di Lactobacillus acidophilus-5 e Bifidobacterium-12. * ingredienti biologici

G.T.C. Srl - Panela
Via Pascoli 6 - Pontenure (Pc)
tel 0523/510145 - vendite@sanebonta.it
www.panela.it



25g e

Da consumarsi preferibilmente entro il e lotto:

Con il thermos

- Iniziare con i punti 1 e 2 descritti a fianco e successivamente procedere nella seguente maniera;
3. Versare il preparato nel thermos intiepidito e chiuderlo ermeticamente lasciandolo riposare per 14 ore;
4. Aprire il thermos e versare lo yogurt in vasetti e lasciarlo maturare per altre 12 ore in frigorifero, dove va poi conservato per un massimo di 7 giorni.

Come realizzare fino a 25 litri di yogurt

Lo yogurt ottenuto può essere utilizzato come matrice per fare altro yogurt. Pertanto basterà procedere in uno dei due modi sopra descritti ma al posto della bustina di fermenti utilizzare 1 vasetto di yogurt (circa 150ml) preparato in precedenza (entro i primi 3 giorni dall'ultima preparazione). Questo procedimento si può realizzare fino a 24 volte.

Conservare in luogo fresco ed asciutto, al riparo dalla luce solare.

Valori nutrizionali medi per 100g

Energia	120 kcal - 504 KJ
Grassi	<0,01 g
di cui acidi grassi saturi	0,00 g
Carboidrati	10 g
di cui zuccheri	10 g
Fibre	88,00 g
Proteine	<0,01 g
Sale	0,00 g

Etichetta ambientale: vedi QR CODE

ORGANISMO DI CONTROLLO AUTORIZZATO DA MIPAAF	OPERATORE CONTROLLATO N°
IT BIO 007	A42E

bioagricert



IT-BIO-007
AGRICOLTURA NON UE



con questa bustina
puoi realizzare fino a
25 litri di yogurt!

UTILIZZABILE
CON LATTE
DI SOIA!

Fermenti Lattici vivi

Prontoyogurt
biologico

Prontoyogurt

Preparare un ottimo yogurt casalingo è facile e alla portata di tutti! Occorrono soltanto: latte di mucca (intero, parzialmente scremato, senza lattosio), di soia o di capra e questa bustina di fermenti lattici, una fonte di calore, un termometro per alimenti ed una yogurtiera (oppure un thermos).

Una volta preparato, Vi consigliamo di arricchire il Vostro yogurt con Panela Granella, Muesli Gulame-rah oppure Melassa Dolce di Panela.

Rimarrete sorpresi del "buonissimo" risultato!

Panelita