

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Gebruik hiervoor een pakje santen (kokoscrème) met 100% kokos, biologisch, zonder toevoegingen. Om yoghurt te maken moet deze basis van kokoscrème gefermenteerd worden. Hiervoor heb je bacteriën nodig. Ik gebruikte de probiotica Orthica, Orthiflor Original, maar je kunt hier iedere goede probiotica voor gebruiken.

Gebruik een brandschone, glazen weckpot van minimaal 3/4 liter inclusief rubber ring, die je goed kunt afsluiten. Spoel de pot voor het gebruik af met heet water.

ZO MAAK JE HET

Haal de santen uit de verpakking en doe het in een klein pannetje of bakje. Giet hier 350 ml kokend water overheen. Laat het 15 minuten rustig staan, de santen zal dan zijn gesmolten. Roer het geheel met een garde goed glad. Laat het afkoelen tot het lauw is. Open dan 2 probioticacapsules door ze los te draaien en doe de inhoud hiervan bij de santen. De capsules zelf gebruik je dus niet! Roer nog een keer goed door met een garde en giet dit over in een schone weckpot. Laat dit 24 uur staan op een warme plek in huis. Boven de 20 graden is prima dus in de zomer ergens in de keuken, in de winter ergens bij een verwarming. Dit is even uitproberen. Schud de pot af en toe even om als je hem ziet maar open hem niet. Zet de pot na ca 24 uur in de koelkast. Pas nu zal de yoghurt stijver worden. Na nog eens 24 uur in de koelkast is het klaar. Open de pot voorzichtig, er zal wat druk op staan.

Roer de yoghurt even door en schep eruit wat je nodig hebt. Hij is in de koelkast ongeveer vijf dagen houdbaar.

DIT HEB JE NODIG

- 1 pakje kokoscrème (200 gram)
- Twee probiotica-capsules
- 350 ml liefst gefilterd water (of gebruik mineraalwater zonder prik)

