



Jogurt migdałowy

★★★★★ (6)

45 minut +

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

439 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 191.98 kcal 9.6%	Białko 6.59 g 13.18%	Węglowod. 7.93 g 2.94%	Tłuszcze 17.05 g 24.36%	Błonnik 4.37 g 17.48%	GDA 9.6%
--	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Migdały - 300g (300 sztuk)
- Woda ciepła - 600g (2 ½ szklanki)
- Daktyle, suszone - 15g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Namocz migdały i daktyle na całą noc, zmiksuj na gładko na tyle, na ile to możliwe. Do niskooobrotowym urządzeniu miksującego (blender kielichowy) wrzuć porcję zmielonych wcześniej migdałów, daktyle, sól, wlej wodę i zmiksuj na gładko.

KROK 2: Przelej całość do gamuszka emaliowanego lub szklanego i zagrzej do temperatury ok. 40 stopni (sprawdź na nadgarstku). Dodaj bakterie z saszetki (saszetka bakterii jogurtowych na litr jogurtu), porządnie wymieszaj i przelej całość do jogurtownicy.

KROK 3: Po kilku godzinach (4-8h) wstaw jogurt do lodówki by zakończyć "dojrzwanie".

*Jogurt jest dobry ok 3 dni. Po tym czasie zaczyna dość szybko kwaśnieć!

Smacznego!

