

# Yaourts maison aux probiotiques

*Des yaourts « santé », délicieux & économiques*



## Ingrédients :

### Première fabrication

- 1 litre de lait entier stérilisé
- 8 gélules de probiotiques dosés à 6 milliards de germes

### Fabrications suivantes :

- 1 litre de lait entier stérilisé
- 1 yaourt de la précédente fabrication
- 1 gélule de probiotique

## Préparation :

### Première fabrication :

- Faites tiédir le lait à 40°C (max 44°C),
- Dans un grand bol, ouvrez les 8 gélules de probiotiques, et mélangez-les avec un peu de lait tiède en remuant énergiquement avec un fouet. Laissez imprégner 5 à 10 min,
- Ajoutez le reste du lait tout en remuant énergiquement,
- Répartissez le lait dans les pots de yaourts,
- Mettez les pots dans votre yaourtière et lancez un programme de 12 h,
- Après étuvage, sortez les pots, fermez-les et mettez-les au réfrigérateur,
- Conservez un des yaourts au réfrigérateur pour la prochaine fabrication.
- Si les yaourts ne sont pas bien pris, conservez ceux qui sont le mieux pris et lancez une deuxième fabrication avec l'un de ces yaourts comme décrit à la suite, en l'ensemencant avec 3 gélules plutôt qu'une seule.

### **Fabrications suivantes :**

- Ouvrez une gélule de probiotique et mélangez-la au yaourt maison de la précédente fabrication,
- Versez le yaourtensemencé dans un grand bol et ajoutez le lait tout en mélangeant énergiquement à l'aide d'un fouet,
- Ajoutez le reste du lait tout en remuant énergiquement,
- Répartissez le lait dans les pots de yaourts,
- Mettez les pots dans votre yaourtière et lancez un programme de 8 h,
- Après étuvage, sortez les pots, fermez-les et mettez-les au réfrigérateur.

*Conservez un des yaourts au réfrigérateur pour la prochaine fabrication !*