

YAOURT FAIT MAISON

- Mélanger dans un saladier le yaourt + son pot rempli de poudre de lait. Ajouter le lait tiède jusqu'à complète homogénéisation.
- Verser cette préparation dans des pots en verre et les disposer dans un plat contenant de l'eau tiède.

Vous pouvez ajouter un peu de sirop de votre choix pour aromatiser le yaourt ou un fond de confiture avant de remplir le pot.

- Mettre au four très doux (thermostat 1 à 2) pendant 5 h.
- Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur.

INGREDIENTS

- 1 yaourt nature
- 1 litre de lait (entier de préférence)
- Poudre de lait
- Sirop ou confiture

CONSEILS NUTRITIONNELS

Bien moins gras qu'un fromage sec, le yaourt apporte du calcium, essentiel.

