

Zelf Plantaardige yoghurt maken

INGREDIËNTEN (5 Porties)

- 1 Liter Amandelmelk
- 6 Eetlepels Arrowroot
- 3 Capsules Probiotica
- Gesteriliseerde glazen potjes met deksel (+/- 5 stuks)

BEREIDING:

1. Steriliseer de glazen potjes en verwarm de oven voor op precies 40 graden. Als je oven niet zo nauwkeurig is, kun je een oventhermometer gebruiken om de temperatuur te checken.
2. Verwarm de amandelmelk met het arrowroot tot het mengsel kookt.
3. Laat vervolgens het mengsel een paar minuten indikken.
4. Haal het mengsel van het vuur en laat het afkoelen tot het lauwwarm is.
5. Breek de probiotica capsules open en roer het goed door de amandelmelk heen. De probiotica zorgt ervoor dat je yoghurt krijgt.
6. Verdeel de amandelmelk in de glazen potjes (zonder deksel) en zet ze in de voorverwarmde oven.
7. Laat de oven twee uur aanstaan op 40 graden. Doe dan de oven uit en laat het nog eens 4 uur staan zonder de oven te openen.
8. Als de 6 uur verstreken zijn haal je de potjes uit de oven, doe je de deksels erop en stop je ze in de koelkast om het geheel verder te laten opstijven en te laten afkoelen. Laat ze het liefst nog een hele nacht staan.
9. Haal de potjes de volgende dag uit de koeling. Het kan zijn dat je wat vocht afscheiding ziet op de bodem. Dit kan geen kwaad en kun je er in principe gewoon doorheen roeren.
10. Je kunt nu lekker genieten van je zuivelvrije amandelyoghurt. Breng het op smaak met wat honing, stevia of fruit naar keuze, of eet het Puurr, als je dat lekker vindt.

Variatietip: Je kunt dit recept ook maken met rijstmelk of quinoamelk.

