



YOGUR DE COCO DE 2 INGREDIENTES

Ingredientes (6 porciones)

- 1 lata de 400ml de crema o leche entera de coco
- 2 cápsula de probióticos

Preparación

1. Agitar la lata de leche de coco. Abrir la lata y verter su contenido en un bowl o frasco de vidrio o cerámica esterilizado. Para esterilizar, simplemente enjuagar el recipiente con agua hervida y esperar a que destile y se enfríe.
2. Agregar el contenido de las cápsulas de probióticos y revolver bien con una cuchara de palo o plástica*. Asegurarse que los probióticos hayan quedado bien disueltos en la leche.
3. Cubrir con una gaza o paño de algodón poroso y limpio, sujeto con un elástico. Que permita que respire.
4. Dejar en un lugar cálido de la casa por 24 a 48 horas, como por ejemplo el horno con las luces encendidas (sólo las luces). El tiempo dependerá de qué tan espeso quieres tu yogur.



Elige una leche o crema de coco que sea cremosa y sin grumos.



Es muy importante que la mezcla de leche de coco y probióticos no entre nunca en contacto con superficies metálicas ya que puede tener un efecto negativo al entrar en contacto con los probióticos.