

.....

YAOURT COCO



Ingrédients pour 3/4 yaourts:

- 400ml de lait de coco minimum 60%
- 2 cs de yaourt de soja
- 1g d'agar agar
- 1 cc de graines de chia
- 1 cs de miel

Faites chauffer le lait de coco dans une casserole avec l'agar agar en remuant sans cesse avec un fouet et laissez frémir à feu doux pendant 1 à 2 minutes. Laissez tiédir le lait, ajoutez le yaourt de soja + les graines de chia + le miel Versez dans des pots à yaourt parfaitement propres et secs et laissez fermenter pendant 12h à température ambiante. Pour figer, mettez au frigo à la toute fin.

Ce dessert se sert avec un coulis de fruits rouges ou un coulis de fruits frais (Ma préférence : fraises, figes et pêches de vigne).

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr