

Yaourt au citron et gingembre

Dessert



Note : 1

Portions : 10 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson/repos : 0 min

Calories par portion : 114 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.638

Les ingrédients

- 1.0 l Lait entier
- 100.0 gr Sucre
- 1.0 u Yaourt lait entier
- 1.0 u citron
- 1.0 cc Gingembre

Rien de tel que de bons yaourts maison et surtout rien de plus simple à réussir. Il vous faudra cependant vous munir d'une yaourtière et d'un peu de patience.

Préparation du lait

Dans une casserole, mettre le lait avec le zeste du citron rapé et le gingembre, Mélangez et portez à ébullition. Retirez du feu et laissez refroidir à température ambiante.

Préparation de l'appareil

Dans un blender verser le yaourt, le sucre et le lait aromatisé : citron+gingembre. Mélanger le tout 1 min puis laisser reposer 15 min pour que la mousse disparaisse.

Confection des yaourts

Répartir l'appareil dans les pots de verres et les disposer sans leur capuchon dans la yaourtière. Laisser chauffer pendant 8-9 heures puis placer les yaourts au frais avec leur capuchon.

Ici pas besoin de ferments lactiques supplémentaires (ils sont présents dans le yaourt de la préparation) ni de lait écrémé en poudre. Pour renforcer le goût de vanille vous pouvez prendre un yaourt entier à la vanille.