Yaourt aux pruneaux

Dessert

Note : 1

Portions :7 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 154.286 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.232

Les ingrédients

- 60.0 gr Sucre
- 1.0 l Lait entier
- 1.0 u Yaourt lait entier
- 50.0 gr Pruneaux dénoyauté
- 1.0 cc vanille (extrait)

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 des abricots
Faites gonfler les pruneaux au moins 1 heure dans le lait tiède.

Préparation de l'appareil
Dans un blender verser le yaourt, le sucre l'extrait de vanille et le lait entier avec les pruneaux. 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.