

YAOURT HYPERPROTÉINÉ

Le yaourt est un bon support pour incorporer des protéines ou encore des épices ou herbes aromatiques. Il est facile à déglutir. Sa préparation au four donnera un produit plus ferme qu'une production en yaourtière. Il est possible d'ajouter de la confiture de fruit au-dessus, que l'on aura diluée avec 10% d'eau pour mieux la déposer.



Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 90 min

Ingrédients (10 portions)

- 130 cl de lait entier UHT
- 2,6 g de ferment ALSA au bifidus actif
- 20 g de poudre de protéines

Préparation

Porter le lait à une température de 45°C.

Incorporer la poudre de protéines et le ferment, puis mélanger.

Mettre en pot avec un couvercle.

Placer dans un four à 45°C durant 30 minutes au bain-marie.

Éteindre le four et laisser 6 heures ainsi, four fermé. L'utilisation d'une yaourtière peut aussi être recommandée.

Stocker les pots au réfrigérateur en attendant de les consommer.