

Kokosyoghurt

KOKOSYOGHURT

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

10 minuter + 12 till 48 timmar för fermentering

4 dl kokosmjölk

2 st kapslar probiotika

ev. 2 krm vaniljpulver

VI REKOMMENDERAR:

Santa Maria ekologisk kokosmjölk på tetrapack och probiotika Probioplex från Holistic.

HUSGERÅD

Måttsats

Glasburk

Visp

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Kokosyoghurt

Kokosyoghurt

Hemmagjord kokosyoghurt till frukost tillsammans med [müsli](#) är fantastiskt gott, och dessutom så enkelt att göra!

Gör ett besök och läs mer om [våra tankar kring receptet](#) Kokosyoghurt på bloggen.

[Köp Probiotikakapslar här](#)

Viktigt att notera!

Rengör burken/burkarna, som ska användas, mycket noga. Häll gärna kokande vatten i dem efter att de diskats – de behöver dock svalna av något innan man börjar blanda sin yoghurt.

Rengör även de verktyg du kommer använda noga.



Så här gör du

OBS! Kokosmjölken ska vara rumstempererad

- Blanda 4 dl [kokosmjölk](#) (eller [kokosgrädde](#) om man önskar ett tjockare resultat) med **innehållet*** av 2 st kapslarna [probiotika](#) i en burk eller en skål
- Tillsätt eventuellt smaksättning så som [vaniljpulver](#) (kan uteslutas)
- Blanda väl, med en ren visp
- Lägg en handduk över burken, eller lägg på ett lock löst
- Ställ burken i ugnen med lampan tänd eller i skåpet ovanför kylskåpet (bra om temperaturen ligger på omkring 30–35 grader – OBS ej över 45 grader)
- Låt stå under minst 24 timmar, sannolikt upp mot 48 timmar
- Rör om någon gång då och då
- Smaka av yoghurten när den börjar bli klar, smaken ska vara god, frisk och syrlig
- När den är klar, placera burken i kylskåp med tätslutande lock

När kokosyoghurten är kall är den klar att ätas.

Yoghurten håller i ungefär 5–7 dagar i kylskåp. Är man osäker så är det bara att smaka lite på den, ska smaka gott, friskt och syrligt gott.

Njut av din hemmagjorda kokosyoghurt!

Kokosyoghurt

Man kan självklart även köpa färdig kokosyoghurt om man önskar, t.ex. ICA har en som heter Kokosgurt som inte har några konstiga tillsatser och smakar fint.

*kapslarna för probiotikan ska alltså öppnas och innehållet tömmas ner i kokosmjölken, kapslarna är delade på mitten och det går enkelt att ”vrída” isär dem.

Är du mer nyfiken på probiotika och dess effekter så klicka dig gärna in till vår [artikel på bloggen om probiotika](#).

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#) och [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
