



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SÜTÜYLE VEGAN YOĞURT

6 bardak soya sütü
20-25 adet nohut

Nohutları yıkayıp kurutun. 1 bardak soya sütünü ısıtın. Serçe parmağınızın dayanma seviyesine kadar ılındığında cam kavanoza alın ve nohutları ekleyin. Ağzını kapatıp kalın bir bezle sarın, 24 saat mayalanması için bekletin. Sulu bir yoğurt oluşacak.

İkinci gün, 1 bardak soya sütünü ısıtın. Maya olarak mayalanmış olan yoğurttan 2-3 yemek kaşığı kullanın. Karıştırıp aynı şekilde mayalanması için bekletin. Daha yoğun bir yoğurt elde edeceksiniz.

Üçüncü işlem olarak 4 bardak sütü ısıtın, ılıdıktan sonra son yoğurttan 3 yemek kaşığı karıştırıp aynı işlemleri uygulayın. Sonrasında 1 gece ağzı açık şekilde buzdolabında dinlendirin.

Not: Vegan yoğurt yapımı normal yoğurt yapımından daha uzun sürer. İnternet üzerinden veya bazı marketlerden temin edebileceğiniz vegan yoğurt mayası ile de yoğurt mayalayabilirsiniz. Bunun için herhangi bir bitkisel süt kullanmanız yeterlidir. Mayaladığınız yoğurdun probiyotik etkisini artırmak isterseniz son mayalanma işleminde eczanelerden alabileceğiniz toz probiyotik ekleyebilirsiniz.

