



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT

<https://www.pkuaile.com>

4 silme ölçek düşük proteinli süt tozu (20 gram)
3 silme ölçek (3 gram) Nestle Nestargel (yoğurt yapıcı jel)
1 silme ölçek laktoz-süt şekeri (zorunlu değil)
30 gram normal yoğurt (maya olarak)
200 ml (1 dolu bardak) su

Belirtilen miktardaki düşük proteinli süt tozu su ile karıştırılarak 90 dereceye kadar ısıtılır. Bu karışıma çok hızlı bir şekilde yoğurt yapıcı jel ilave edilir (çırpıcı kullanılabilir). Karışım 40 dereceye kadar soğumaya bırakılır. Sonra içine süt şekeri ve maya olarak normal yoğurt ilave edilip karıştırılır. Bu karışım yoğurt makinesinde veya bohçalanmış olarak ılık bir yerde 5-6 saat bekletilir. Süre sonunda buzdolabına konur. Ertesi gün tüketilmeğe hazırdır. Ayrın, cacık, yoğurtlu çorba, karışık sebze kızartmaları ile birlikte sade yoğurt olarak tüketilebilir.

Not: Bu yoğurtta toplam 68 gram fenilalanin bulunur. Yapılan bu yoğurt maya olarak kullanılarak yeni bir yoğurt yapıldığında bu ikinci yoğurt toplam 34 gram fenilalanin içerir.

