
YAOURTS SANS LACTOSE ET AU LAIT D'AMANDES MAISON EN YAOURTIÈRE

Les ingrédients

Ingrédients pour 7 yaourts

- 1 litre de lait entier sans lactose
- 1 yaourt nature sans lactose
- 3 cuillères à soupe bien pleines de lait d'amande (ça se trouve en magasin bio et épicerie diététique – prendre sans lactose ni gluten)

La recette pas à pas

1. Mélanger le yaourt et le lait d'amande.
2. Y ajouter le lait et bien brasser.
3. Mettre en yaourtière pendant 10 heures.

La vie nous joue parfois des tours et les intolérances alimentaires sont, c'est le moins que l'on puisse dire, contraignantes. Cette recette répond en partie à ceux qui rencontrent ce type de difficultés. Pour revenir à la recette, le résultat ressemble à du yaourt : la texture est peut-être un peu moins ferme mais le goût, avec son léger parfum d'amande, en séduira plus d'un.