

## RECEPTI



### Kako provjeriti kvalitetu probiotičkih proizvoda i aktivnosti sadržanih bakterija unutar probiotika?

**Odgovor je jednostavan: Napravite jogurt!**

Samo aktivne i produktivne bakterije su u stanju s toliko malo bakterija na 1 l mlijeka napraviti zdravi probiotički jogurt.



**nutrimmun**<sup>®</sup>  
Za crijeva i zdravlje

## RECEPTI



### Vaš jogurt PUR ima veliku količinu probiotičkih kultura koje pozitivno utječu na zdravlje.

- probiotički
- bogat kalcijem
- slobodan od umjetnih dodataka poput boja, aroma, želatine, stabilizatora i konzervansa



**nutrimmun**<sup>®</sup>  
Za crijeva i zdravlje

### Sastojci za 1 litru jogurta:

- 1 litra svježeg punomasnog mlijeka
- 2 vrećice MyBIOTIK<sup>®</sup> PUR-a
- malo topline i vremena

### Priprema:

- Kako bi uništili eventualne klice, mlijeko najprije kratko prokuhajte.
- Kad se mlijeko ohladi na približno 40 °C, pažljivo umiješajte 2 vrećice MyBIOTIK<sup>®</sup> PUR-a.
- Tom mješavinom napunite staklenke za izradu jogurta (oprez: uvijek koristite čiste staklenke) i ostavite približno 10 do 12 sati na 40 °C da se fermentira, dok jogurt nije dovoljno čvrst.
- Gotov jogurt ostavite na nekoliko sati u hladnjaku da dozrije.
- Domaći probiotički jogurt je upotrebljiv 10 dana.

### Sastojci (za 6 čaša):

- 800 ml kokosovog mlijeka (bez emulgatora, npr. biokvalitete)
- 1/2 velike žlice agar praha (najbolje organski, biokvalitete)
- 1 velika žlica šećera ili javorovog sirupa ili sirupa od agave (služi kao izvor energije za kulture)
- 2 vrećice MyBIOTIK<sup>®</sup> PUR-a

### Priprema:

- Dodajte kokosovo mlijeko u lonac i promiješajte.
- Oduzmite oko 100 ml i stavite sa strane.
- Ostatak kokosovog mlijeka zagrijte do vrenja, ali ne kuhajte.
- Šećer (ili neki drugi zaslađivač) i agar prah umiješajte pažljivo kako ne bi nastale grudice. Sve ohladite na malo nižu temperaturu od 40°C.
- U 100 ml kokosovog mlijeka umiješajte MyBIOTIK<sup>®</sup> PUR kulture i dodajte ohlađenoj mješavini kokosovog mlijeka i agar praha. Sve dobro promiješajte i tom mješavinom napunite staklenke za izradu jogurta.
- Ostavite jogurt na 10-12 sati da se fermentira, potom ga stavite u hladnjak na nekoliko sati zbog dozrijevanja.
- Kokosov jogurt u hladnjaku može trajati otprilike 6 dana.