



Rezeptidee für ein süß-exotisches Joghurtfrühstück Für einen leckeren Start in den Tag Mit L+ Milchsäure Joghurt

„Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung. Rühren Sie Ihr Rezept immer mit einer Extraportion Liebe.“

ZUBEREITUNG

1. Schritt / Herstellung L+ Milchsäure Joghurt

1. Erwärmen Sie 1L der gewünschten Milch auf 40°C.
2. Füllen Sie 1 g LaBiDa L+ Joghurtkulturen in ein Schälchen oder einen Esslöffel und zerdrücken Sie diese etwas, bevor Sie sie in den Joghurtbehälter füllen. Fügen Sie nach Wunsch bis zu 2 EL Magermilchpulver hinzu oder 1-2 EL der löslichen Ballaststoffe Inulin, Oligofructose oder Gummar.
- i** Hinweis: Hinweis: Der Joghurt ist auch ohne die Verwendung von Magermilchpulver angenehm fest, nur für stichfesten Joghurt wird zusätzlich noch Magermilchpulver empfohlen.
3. Gießen Sie nun einen Teil der erwärmten Milch in den Joghurtbehälter und verrühren Sie alles, bis sich eventuelle Klümpchen gelöst haben. Mit der restlichen Milch aufgießen und noch einmal umrühren.
4. Stellen Sie den Joghurtbehälter verschlossen in den Joghurtbereiter und lassen Sie den Joghurt 8-9 Stunden erschütterungsfrei fermentieren.
5. Den Joghurt vor dem Verzehr mindestens 1 Stunde kalt stellen, am besten über Nacht in den Kühlschrank.

2. Schritt / Herstellung leckeres Joghurtfrühstück

. Verrühren Sie den frischen Joghurt mit dem Kokosöl, den

ROHSTOFFE

1. Schritt

LaBiDa L+ Joghurtkulturen	1 g	
Abgekochte Frischmilch	1000 ml	optional
Laktosefreie Milch	1000 ml	optional
Milch	1000 ml	optional
Normale H-Milch	1000 ml	optional

2. Schritt

Bio Frucht Mischung	0 g	1 EL
Datteln	0	2 Stück
Cashew Kerne	0	1 EL
Leinsamen	0	1/2 TL
Kokosöl nativ, kalt gepresst, kBA	0 ml / 0 g	1 TL
Obstsalat	0	3 EL

Rezeptmenge

Die Herstellung des Grundrezeptes ergibt eine Menge von 0

Flohsamenschalen und der 6 Korn Amaranth Plus Flocken Getreidemischung. Schneiden Sie das Obst und die Datteln in kleine Stücke und heben Sie das Obst zusammen mit den Cashewkernen unter den Joghurt.



Tipp: Frisches und getrocknetes Obst verleihen dem Joghurtfrühstück den besonderen Fruchtkick. Durch das Kokosöl und der Fruchtmischung bekommt der Joghurt eine leichte exotische Note. Die Flohsamenschalen dicken den Joghurt etwas an und sorgen zusammen mit der Flockenmischung und den Cashewkernen für ein nachhaltiges Sättigungsgefühl.



Haben Sie neue Rezeptideen oder Verbesserungsvorschläge für unsere bestehenden Rezepturen? Oder benötigen Sie Hilfe bei der Herstellung? Dann schreiben Sie uns gerne an unter rezepte@spinnrad.de, damit Ihr Endprodukt auch immer gelingsicher ist.



KLEINES ROHSTOFFLEXIKON



LaBiDa L+ Joghurtkulturen

Hochwertige rechtsdrehende L+ Milchsäure Über
90 % L+ Milchsäureanteil Auch für pflanzliche
Joghurts geeignet.



Bio Frucht Mischung

DE-ÖKO-039 Versüßt Ihren Morgen



Kokosöl nativ, kalt gepresst, kbA

DE-ÖKO-039 kbA (kontrolliert biologischer Anbau)
zum Backen und Kochen cholesterinfrei frei von
Gluten und Laktose

Wir hoffen, dass Sie viel Freude an Ihrem ausgewählten Rezept haben und wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Herstellung! Für Rückfragen und Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne unter der kostenlosen Service Hotline 0800-808 60 06 oder per Mail unter rezepte@spinnrad.de zur Verfügung. Besuchen Sie uns auch unter www.spinnrad-gut-fuer-mich.de und unter www.spinnrad.de.