

## Yaourts maison au lait de soja



Dessert **Facile**

**Pour** : 8 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Repos** : 7 h

*Des yaourts à réaliser avec ou sans yaourtière, à déguster natures ou accompagnés de confiture (fraise, framboise, abricot...), de miel ou d'un filet de sirop d'agave.*

### Ingrédients

- 1 litre de lait de soja - nature ou vanillé (par exemple bjorg)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave - ou crème d'amande (par exemple bjorg)
- 1 yaourt de soja - nature

### Préparation

- 1 Versez le yaourt dans un récipient creux et ajoutez soit du sirop d'agave soit de la crème d'amande. Si vous optez pour un lait de soja vanillé (et donc déjà sucré), vous n'avez pas besoin d'ajouter l'un ou l'autre des 2 ingrédients cité ci-dessus.
- 2 Versez le lait de soja nature ou le lait de soja vanillé et battez l'ensemble à l'aide d'un fouet à main.
- 3 Versez dans les 8 pots d'une yaourtière, branchez et sortez vos yaourts environ 7 heures plus tard.
- 4 Placez les couvercles et réservez immédiatement au réfrigérateur.
- 5 Vous pouvez également réaliser ces yaourts sans yaourtière, avec la technique du bain marie. Pour cela, chauffez le mélange yaourt et lait jusqu'à 45° (maximum 50°) dans un bol posé sur le bain marie d'une casserole. Stoppez le feu, couvrez le bol d'une assiette ou d'un couvercle et laissez, quelques heures durant, le mélange se transformer en yaourt. Placez ensuite le bol au réfrigérateur.
- 6 Les yaourts sont prêts à être consommés 2 heures après avoir été placés au réfrigérateur. Leur durée de conservation est de 7 jours.

Proposé par

**Bjorg**

Bjorg Bio-Nutrition

#### 25 ans de savoir faire bio.

"Ce que nous mangeons chaque jour contribue à notre santé de demain". C'est en partant de ce constat que Bjorg a fondé le concept de Bio-Nutrition, qui repose sur la sélection rigoureuse des ingrédients, les bénéfices nutritionnels de ses produits et la préservation du goût. Aujourd'hui, Bjorg est la première marque française de produits alimentaires biologiques. Composez au quotidien des menus biologiques, selon vos envies et vos besoins.

Découvrez la gamme Bjorg : [www.bjorg.fr](http://www.bjorg.fr)

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur [www.bjorg.fr/recettes](http://www.bjorg.fr/recettes)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

