



Joghurtbereiter Pro-B-4

Hochwertiges probiotisches Joghurt (selbst gemacht) mit 4 Keimen. Ideal bei allgemeinen Verdauungsschwierigkeiten, Magen-Darm-Problemen. Patentiert.

Natur-Drinkjoghurt - Tipps

UHT-Milch nach Belieben (nicht 0% Fett) **Zimmertemperatur!!!**

Sehr gut mit Emmi UHT Vollmilch (Coop). Auch Sojamilch, lactosefreie Milch ect. möglich.

Nicht auf Granitstein oder Glas, sonst ein Brett oder Tuch darunter (kühlt zu schnell ab)

ca. **10 Stunden – 15 Stunden** keimen lassen

Je länger er keimt, desto saurer wird das Joghurt. Vollmilch ergibt festeren Joghurt als Drinkmilch.

Joghurt umrühren, damit er schön cremig wird.

Innenbehälter in den Kühlschrank stellen. 10 Tage haltbar.

Tipp! Wenn das Joghurt am Morgen gemacht wird und über die Nacht im Kühlschrank ist, hat man am Morgen frisches kühles Joghurt.

Start mit einigen Löffeln oder ca. 50 ml je nach Verdauungsproblemen 1 – 3 x täglich und wenn es keine Schwierigkeiten gibt, langsam steigern. Ziel ca. 150 – 200 ml täglich (oder mehr nach Belieben).

Beilagen nach Belieben, Sanddornmark, Honig, wenig Zucker, Früchte, Müesli, Kaffeepulver, Konfitüre, Caotina ect.

Preis:

Joghurtbereiter (einmalig) Fr. 37.40

6 Port. Pulver = 6 x 1 l Fr. 40.30

= ca. Fr. 0.90 pro 150 g Joghurt (plus Milch)

Fragen : Helene Rouiller 031 889 06 64, 079 255 07 71
Praxis S. Mehr-Rahimi 031 744 66 66