

Kafó

— Desde 2016 —
Sin gluten - Sin lácteos - Sin soya

RECETA YOGURT DE COCO

INGREDIENTES

1 lata (400 ml) leche de coco entera. SIN carragenina, con goma guar/xantana.
Polvo de 2 cápsulas de probióticos. Mínimo 30 billones UFC, que se puedan abrir y sin prebióticos.

PREPARACIÓN

1. Esteriliza frasco de vidrio.
2. Agita lata. Vierte toda la leche de coco en frasco.
3. Abre 2 pastillas. Vierte polvo en leche.
4. Mezcla bien con cuchara de madera/plástico.
5. Cubre frasco con manta, sujeta con liga.
6. Fermenta 12-48 horas a temperatura ambiente (cálido, oscuro).
7. Refrigerera mínimo 2 horas. Listo.

+ RECETAS EN:
www.kafo.cr/blog

