

Yaourt aux abricots

Dessert



Note : 1

Portions : 7 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson/repos : 0 min

Calories par portion : 146.714 Kcal

Charge glycémique par portion: 9.077

Les ingrédients

- 1.0 u Yaourt lait entier
- 1.0 l Lait entier
- 60.0 gr Sucre
- 50.0 gr Abricot sec
- 1.0 cc vanille (extrait)

Rien de tel que de bons yaourts maison et surtout rien de plus simple à réussir. Il vous faudra cependant vous munir d'une yaourtière et d'un peu de patience.

Préparation des abricots

Faites gonfler les abricots au moins 1 heure dans le lait tiède.

Préparation de l'appareil

Dans un blender verser le yaourt, le sucre l'extrait de vanille et le lait entier avec les abricots. Mélanger le tout 1 min puis laisser reposer 15 min pour que la mousse disparaisse.

Confection des yaourts

Répartir l'appareil dans les pots de verres et les disposer sans leur capuchon dans la yaourtière. Laisser chauffer pendant 8-9 heures puis placer les yaourts au frais avec leur capuchon.

Ici pas besoin de ferments lactiques supplémentaires (ils sont présents dans le yaourt de la préparation) ni de lait écrémé en poudre. Pour renforcer le goût de l'abricot vous pouvez prendre un yaourt entier parfumé à l'abricot.