



Yogurt vegetale di mandorla preparato al naturale

INGREDIENTI

Procedimento a crudo

- 1L. di latte di mandorla ([video ricetta](#))
- 250 gr. di yogurt di soia

Procedimento con cottura

- 1L. di latte di mandorla ([video ricetta](#))
- 6 gr. di Agar
- 1 cucchiaino di stevia base
- 250 gr. di yogurt di soia

PROCEDIMENTO

- 1) Preparare il latte di mandorla con l'**estrattore di succo**. Qui la [video ricetta](#).
- 2) In un recipiente mescola il latte di mandorla con lo yogurt di soia. Copri il recipiente, lasciando uno spiraglio per far passare l'aria.
- 3) Fai fermentare per 6/12 ore.
- 4) Dopo la fermentazione, metti la parte solida venuta in superficie, in un vasetto e conservalo in frigo. Consumare entro 2 giorni.

** Per il procedimento con cottura vedi la video ricetta.*

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

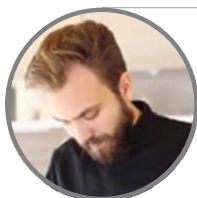
Lo yogurt è un alimento dalle mille virtù, che va bene per colazione, merenda e spuntini; consente di sintetizzare **vitamine fondamentali** e aiuta la **regolarità dell'intestino**. L'alternativa vegetale presenta delle caratteristiche uniche che lo rendono nutrizionalmente valido per questi motivi:

- 1) **Assenza di lattosio**, zucchero che si ritrova nel latte vaccino, verso cui molte persone ne sono intolleranti.
- 2) **Non contiene colesterolo**; lo yogurt di mandorla è una fonte importante di fitosteroli sostanze in grado di esercitare una significativa riduzione del colesterolo cattivo nel sangue.
- 3) **È un alimento molto digeribile** perché nel profilo proteico non compaiono le caseine, tipiche invece dei latti di derivazione animale.

Il consumo dello yogurt può avvenire al naturale, oppure con l'aggiunta di frutta di stagione, marmellata, muesli, ecc. per un pasto nutrizionalmente più completo.



La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
<https://youtu.be/4w15C0Sp7bg>



Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.