

## LACTOSEVRIJE YOGHURT zelf maken

### Ingrediënten (voor 6 potjes)

- 1 l lactose arme melk (vb. [Boni lactose arme melk \(Colruyt\)](#), of ander huismerk van [Delhaize](#), [Aldi](#), [Lidl](#), [AH](#), of [Delia](#))
- 2 el yoghurt met levende fermenten (vb. [Pur natur lactosevrije yoghurt](#))



### Bereiding

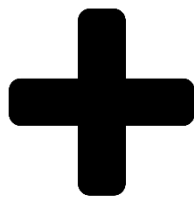
1. Verwarm de lactose arme melk (tot +/-40°C). Zeker ook niet warmer, anders ga je de yoghurtbacteriën doden.
2. Voeg 2 el yoghurt met levende fermenten toe.
3. Goed roeren.
4. Een 10-tal uren in de yoghurtmachine laten staan.
5. Laat daarna afkoelen in de koelkast.

Geen yoghurtmachine? Doe het dan zo:

- Hou de yoghurt op 40°C door de potten au bain-marie op temperatuur te houden (vb in de oven of in een thermosfles) en dit gedurende een 7-tal uren.
- Laat daarna afkoelen in de koelkast.

### **VOEDINGSWAARDE per portie: 83 kcal**

2.5 g vet (1.8 g verz. vet); 8.6 g koolhydr. (8.3 g suiker); 6.1 g eiwit; 0.1 g vezels



*Levende fermenten:  
lactobacillus en  
streptococcus sp*

