



Yaourt aux myrtilles • Blueberry yoghurt



- **Un yogur natural con cultivos vivos (125 ml)** • Un yaourt nature avec des cultures vivantes (125 ml)
Natural yoghurt with live cultures (125 ml)
• **900 ml de leche entera** • 900 ml de lait entier • 900 ml whole milk
• **200 g de arándanos** • 200 g de myrtilles • 200 g blueberries

Preparación · Préparation · Preparation

- Limpia bien los arándanos.
- Tritura los arándanos junto a la leche con una batidora.
- Vierte la mezcla en el contenedor pequeño.
- Añade el yogur natural con cultivos y mezcla bien con una cuchara o tenedor.
- Cierra la yoguetera con las dos tapas, enciéndela y deja fermentar el yogur entre 8 y 14 horas.
- Retira la tapa superior e introduce con la tapa la leche la nevera durante 3 h.
- Instala el filtro en el contenedor grande y vierte la mezcla del contenedor pequeño.
- Introduce el contenedor grande con el filtro y la tapa otra vez en la nevera y deja filtrar durante aproximadamente 1 hora.

- Bien laver les myrtilles
- Dans un mixeur, mixer les myrtilles avec du lait.
- Verser le mélange dans le petit conteneur.
- Ajouter le yaourt nature avec des cultures vivantes et bien mélanger avec une cuillère ou une fourchette.
- Fermer la yaoutière avec les deux couvercles, la mettre en marche et laisser fermenter le yaourt 8 à 14 heures.
- Retirer le conteneur et le mettre au réfrigérateur avec le couvercle pendant 3 h.
- Installer le filtre sur le grand conteneur et verser le mélange du petit conteneur.
- Mettre de nouveau le conteneur avec le filtre et le couvercle au réfrigérateur et laisser filtrer pendant environ 1 heure.

- Wash the blueberries thoroughly
- Crush the blueberries with the milk in a blender.
- Pour the mixture into the small container.
- Add the natural yoghurt with cultures and mix well with a spoon or fork.
- Close the yoghurt maker with the two lids, turn it on and let the yoghurt ferment for 8 to 14 h.
- After 8 hours, open the lid, stir the mixture and put it in the refrigerator with the lid for 5 hours.
- Install the strainer in the large container and pour in the mixture from the small container.
- Put the large container with the strainer and cover into the refrigerator again and let it strain for approximately 1 hour.

Smoothie Bowl au yaourt à la noix de coco · Smoothie Bowl de yaourt de coco



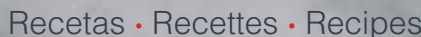
- **1 litro de leche de coco** • 1 litre de lait de coco • 1 L coconut milk
- **1 yogurt de coco con fermentos lácticos** • 1 yaourt à la noix de coco avec des ferments lactiques • 1 Coconut yoghurt with lactic starter
- **2 cucharadas de miel** • 2 cuillerées de miel • 2 Tablespoons honey
- **Frambuesas, arándanos, un plátano y semillas de chia** • Framboises, myrtilles, une banane et des graines de chia • Raspberries, blueberries, one banana and chia seeds

Preparación · Préparation · Preparation

- Calienta la leche hasta que esté templada pero sin que hierva.
- Vierte la leche en el contenedor pequeño.
- Añade la miel y el yogurt de coco y mézclala todo bien.
- Tapa la yogurtera, enciende y déjala en funcionamiento unas 8 horas.
- Saca el contenedor de la yogurtera y cuando esté templado déjala enfriar en el frigorífico durante 2-3 horas.
- Coloca el filtro en el contenedor grande y vierte el yogur de coco sobre él.
- Tapa el contenedor y déjalo filtrar en la nevera durante 2 horas.
- Smoothie Bowl: añade plátano, arándanos, frambuesas y semillas de chia.

- Faire chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède mais sans le faire bouillir.
- Verser le lait dans le petit contenant.
- Ajouter le miel et le yaourt à la noix de coco et bien mélanger le tout.
- Fermer la yaourtière, la mettre en marche et la laisser en marche pendant environ 8 heures.
- Retirer le contenant de la yaourtière et, lorsqu'il est tiède, le laisser refroidir au réfrigérateur pendant 2-3 heures.
- Installer le filtre dans le grand contenant et y verser le yaourt à la noix de coco.
- Fermer le contenant et le laisser filtrer au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Smoothie Bowl : Dans le cas présent, ont été ajoutées de la banane, des myrtilles, des framboises et des graines de chia.

- Heat up the milk until it's warm, but don't let it boil.
- Pour the milk into the small container.
- Add the honey and coconut yoghurt and mix thoroughly.
- Cover the yogurt maker, turn it on and let it run for about 8 hours.
- Take the container out of the yogurt maker when it's lukewarm and let it cool in the refrigerator for 2 to 3 hours.
- Put the strainer in the large container and pour the coconut yoghurt on it.
- Cover the container and let it strain in the refrigerator for 2 hours.
- Smoothie Bowls: add added banana, blueberries, raspberries and chia seeds.



www.thecookinglab.com



Yaourt nature • Natural yoghurt



- 1L de leche entera • 1L de lait entier • 1L whole milk
• 1 yogur natural • 1 yaourt nature • 1 natural yoghurt

Preparación · Préparation · Preparation

- Introduce todos los ingredientes en el bol (la leche templada) y mezcla todo bien hasta que estén todos los ingredientes integrados y disueltos, sin grumos.
- Introduce el bol en la yogurtera y pulsa el botón de encendido/apagado.
- Deja la yogurtera en funcionamiento entre 8 y 14 horas.

- Mettre tous les ingrédients dans le bol (le lait doit être tiède) et tout bien mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien intégrés et dissouts, sans grumeaux.
- Introduire le bol dans le yaourtière et appuyer sur le bouton marche / arrêt.
- Laissez la yaourtière fonctionner entre 8 et 14 heures.

- Put all the ingredients in the bowl (warm the milk) and mix thoroughly until all the ingredients are combined, dissolved and lump-free.
- Introduce the bowl in the yoghurt maker and press the on / off button.
- Leave the yoghurt maker running for 8 to 14 hours.

- | | |
|--|--|
| <p>- Ensuite, sortir le bol de la yaourtière et les laisser tiédir. Lorsqu'ils sont tièdes, les refermer avec le couvercle et les mettre environ quatre heures au réfrigérateur.</p> <p>- Puis, positionner le filtre dans le grand récipient et verser le mélange de petit conteneur à grand, les refermer avec le couvercle et nous le remettons au réfrigérateur.</p> <p>- Après quelques heures, l'eau générée durant le processus de fermentation va se déposer au fond du récipient.</p> | <p>- Put all the ingredients in the small bowl (warm the milk) and mix thoroughly until all the ingredients are combined, dissolved and lump-free.</p> <p>- Introduce the bowl in the yoghurt maker and turn it on and let it run for around 8 hours.</p> <p>- Then, take the bowl of yoghurt out of the yoghurt maker and let them cool down</p> <p>After they have cooled, put lids on them and put them in the fridge for around four hours.</p> <p>- Afterwards, insert the filter in to the large container and then passed the mixture from small to large container, put lids and put back into the refrigerator.</p> <p>- After a few hours, the water produced during the fermentation process will collect at the bottom of the container.</p> |
|--|--|

Yaourt Grec • Greek Yoghurt



- 900ml de leche entera • 900 ml de lait entier • 900ml whole milk
• 100 ml de nata • 100 ml de crème • 100ml cream
• 1 yogur natural • 1 yaourt nature • 1 natural yoghurt

Preparación · Préparation · Preparation

- Introduce todos los ingredientes en el bol yogurtera (la leche templada) y mezcla todo bien hasta que estén todos los ingredientes integrados y disueltos, sin grumos.
- Introduce el bol en la yogurtera, enciéndela y déjala fermentar el yogur entre 8 y 14 h.
- A continuación, saca el bol de la yogurtera y déjalo templar.
- Una vez templado, pon la tapa y mézclalo 4 horas en el frigorífico.
- A continuación, instala el filtro en el contenedor grande y pasa la mezcla del contenedor pequeño al grande, pon la tapa y mézclalo de nuevo en el frigorífico.
- Tras unas horas el agua generada durante el proceso de fermentación se depositará en el fondo del contenedor.

- Mettre tous les ingrédients dans le petit bol (le lait doit être tiède) et tout bien mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien intégrés et dissouts, sans grumeaux.
Introduire le bol dans le yaourtière et la mettre en marche et la laisser en marche pendant environ 8 heures.

- Ensuite, sortir le bol de la yaquiterie et les laisser refroidir. Lorsqu'ils sont froids, les remettre avec le lait et les mettre au réfrigérateur pendant quatre heures.
- Puis, positionner le filtre dans le grand récipient et verser le mélange de petit contour à grand. Les remettre avec le couvercle et nous les remettons au réfrigérateur.
- Après quelques heures, le lait générée durant le processus de fermentation va se déposer au fond du récipient.
- Put all the ingredients in the small bowl (warm the milk) and mix thoroughly until all the ingredients are combined, dissolved and lump-free.
- Introduce the bowl in the yoghurt maker and turn it on and let it run for around 8 hours.
- Take the bowl of yoghurt out of the yoghurt maker and let them cool down.
- After they have cooled, put lids on them and put them in the fridge for around four hours.
- Afterwards, insert the filter in the large container and then passed the mixture from small to large container, put lids and put back into the refrigerator.
- After a few hours, the water produced during the fermentation process will collect at the bottom of the container.

Fromage frais • Fresh cheese



- 1 l de leche entera • 1 l de lait entier • 1 l whole milk
- 20 ml de zumo de limón • 20 ml de jus de citron • 20 ml lemon juice
- Una pizca de sal • Une pincée de sel • A pinch of salt

Preparación · Préparation · Preparation

- Vierte la leche en una olla.
- Calienta la leche a temperatura media hasta que esté caliente pero sin que llegue a hervir.
- Retira la olla del fuego y déjala reposar un par de minutos.
- Añade la sal y el zumo de limón y mézclalo bien con la leche.
- Deja la mezcla reposar hasta que llegue a temperatura ambiente.
- Vierte la mezcla en el filtro de la yogurtera.
- Deja enfriar el queso fresco en el filtro durante toda una noche para que adquiera la textura adecuada.

- Verser le lait dans une casserole.
- Faire chauffer le lait à température moyenne jusqu'à ce qu'il soit chaud, mais sans le faire bouillir.
- Retirer la casserole du feu et la laisser reposer quelques minutes.
- Ajouter le sel et le jus de citron et bien mélanger avec le lait.
- Laisser le mélange reposer jusqu'à atteindre la température ambiante.
- Verser le mélange dans le filtre de la yaourtière.
- Laisser refroidir le fromage frais dans le filtre toute la nuit pour qu'il acquière la texture appropriée.

- Pour the milk into a pot.
- Heat up the milk at medium temperature until it's hot, but don't let it boil.
- Remove the pot from the heat and let it sit for a couple of minutes.
- Add the salt and lemon juice and mix it thoroughly with the milk.
- Let the mixture sit until it reaches room temperature.
- Pour the mixture into the yogurt maker strainer.
- Let the fresh cheese cool down in the strainer overnight so it gets a nice texture.

Yaoourt au soja goût chocolat · Chocolate Flavoured Soy Yoghurt



- **800 ml de leche de soja** • 800 ml de lait de soja • 800 ml soy milk
- **2 cucharadas de cacao en polvo** • 2 cuillerées de cacao en poudre • 2 Tablespoons cocoa powder
- **2 cucharadas de miel** • 2 cuillerées de miel • 2 Tablespoons honey
- **125 g de yogurt de soja con fermentos lácticos** • 125 g de yaourt au soja avec des ferments lactiques • 125 g soy yoghurt with lactic starter

Preparación · Préparation · Preparation

- En un cazo calienta la leche, sin que llegue a hervir.
- Añade el cacao en polvo y la miel y disuélvelo bien.
- Vierte la mezcla en el contenedor pequeño.
- Añade el yogur de soja con fermentos lácticos y mezcla con la leche.
- Tapa la yogurtera, enciéndela y deja en funcionamiento unas 8 horas.
- Saca el bote de la yogurtera y cuando esté templado deja en el frigorífico durante 2-3 horas.
- Si lo prefieres más espeso, puedes filtrarlo:
- Coloca el filtro en el contenedor grande de la yogurtera y vierte el yogurt de soja.
- Coloca el contenedor y deja que filtre el líquido en la nevera durante 2 horas

- Dans une casserole, faire chauffer un peu de lait, sans le faire bouillir.
- Ajouter le cacao en poudre et le miel et tout bien dissoudre.
- Verser le mélange dans le petit conteneur.
- Ajouter le yaourt au soja avec des ferments lactiques et mélanger avec le lait.
- Fermer la yaoutière, la mettre en marche et la laisser en marche pendant environ 8 heures.
- Retirer le contenu de la yaoutière et, lorsqu'il est tiède, le mettre au réfrigérateur pendant 2-3 jours.
- Pour une texture plus épaisse, le yaourt doit être filtré.
- Installer le filtre dans le grand conteneur de la yaoutière et y verser le yaourt au soja.
- Fermer le conteneur et laisser le liquide se filtrer au réfrigérateur pendant 2 heures.

- Heat a little milk in a saucepan without letting it boil.
- Add the cacao powder and the honey and dissolve completely.
- Pour the mixture into the small container.
- Add the soy yoghurt with lactic starter and mix it with the milk.
- Cover the yoghurt maker, turn it on and let it run for about 8 hours.
- Take the bowl out of the yoghurt maker and when it's lukewarm put it in the refrigerator for 2-3 h.
- You can strain it if you like it thicker.
- Put the strainer in the yoghurt maker's large container and pour in the soy yoghurt.
- Cover the container and leave the liquid to strain in the refrigerator for 2 hours.