

<http://blog.lacor.es>

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



- 1- Faire chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède mais sans le faire bouillir.
- 2- Verser le lait dans le contenu. Ajouter le miel et le yaourt à la noix de coco et bien mélanger tout.
- 3- Mettre le récipient dans la yaourtière et fermer la yaourtière. Sélectionner la fonction « Yaourt » et régler le temps sur une durée comprise entre 8 et 14 heures.
- 4- Appuyer sur le bouton Start.
- 5- Lorsque cette étape sera terminée, retirer le contenu de la yaourtière et lorsqu'il est tiède, le laisser refroidir au réfrigérateur pendant 2-3 heures.
- 6- Smoothie Bowl : Dans le cas présent, on peut ajouter de la banane, des myrtilles, des framboises et des graines de chia.

1. Heat up the milk until it's warm, but don't let it boil.
2. Pour the milk into the container. Add the honey and coconut yoghurt and mix thoroughly.
3. Place the bowl in the yoghurt maker and cover it. Select the "Yoghurt" function and set the time from 8 to 14 hours.
4. Press the Start button.
5. When finished, take the container out of the yoghurt maker when it's lukewarm and let it cool in the refrigerator for 2 to 3 hours.
6. Smoothie Bowls: add added banana, blueberries, raspberries and chia seeds.

Ingredientes · Ingrédients · Ingredients

• 1000 ml de leche entera • 1000 ml de lait entier • 1000 ml whole milk
• 100 g de Kéfir • 100 g de kéfir • 100 g of kefir

- 1- Dans un récipient, ajouter le kéfir et le lait, et mélanger jusqu'à obtenir une crème homogène et sans grumeaux.
- 2- Mettre le récipient dans la yaoutière et régler le temps sur une durée de 12 heures
- 3- À l'issue de ce temps, laisser refroidir à température ambiante.
- 4- Fermer le récipient avec le couvercle et le conserver au réfrigérateur.
- 5- Le yaourt peut être conservé au réfrigérateur pendant une semaine.

- 1.- Add the kefir and milk to the bowl and mix until a smooth, lump free cream is obtained.
- 2.- Place the bowl in the yoghurt maker and set to 12 hours approx.
- 3.- After the time elapses, leave it to cool down to room temperature.
Put the lid on the bowl and store it in the fridge.
- 5.- The yogurt can be kept in the fridge for a week.

Ingredientes · Ingrédients · Ingredients

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

- 1.- 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.
- 2.- Mettre le récipient dans la yaourtière et fermer la yaourtière. Sélectionner la fonction « Yaourt » et régler le temps sur une durée comprise entre 8 et 14 heures.
- 3.- Appuyer sur le bouton Start.
- 4.- La yaourtière s'éteindra automatiquement.

1. - Put all the ingredients in the bowl (warm the milk) and mix thoroughly until all the ingredients are combined, dissolved and lump-free.
2. - Place the bowl in the yoghurt maker and cover it. Select the "Yoghurt" function and set the time from 8 to 14 hours.
3. - Press the Start button.
4. - The yoghurt maker will switch off automatically.

Ingredientes · Ingrédients · Ingredients

- **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

- 1- Limpie bien los arándanos. Triture los arándanos junto a la leche con una batidora.
- 2- Vierta la mezcla en el contenedor.
- 3- Añada el yogur natural con cultivos y mezcle bien con una cuchara o tenedor.
- 4- Introduzca el bol en la yogurtera y tape la yogurtera. Seleccione la función "Yogurt" y ajuste el tiempo entre 8 y 14 horas.
- 5- Pulse el botón Start.
- 6- Cuando termine, saque el contenedor e introdúzcalo con la tapa en la nevera durante 3 h.

1. Bien laver les myrtilles. Dans un mixeur, mixer les myrtilles avec du lait.
2. Verser le mélange dans le conteneur.
3. Ajouter le yaourt nature avec des cultures vivantes et bien mélanger avec une cuillère ou une fourchette.
4. Mettre le récipient dans la yaourtière et fermer la yaourtière. Sélectionner la fonction « Yaourt et régler le temps sur une durée comprise entre 8 et 14 heures.
5. Appuyer sur le bouton Start.
6. Retirer le conteneur et le mettre au réfrigérateur avec le couvercle pendant 3 h.

- 1- Wash the blueberries thoroughly. Crush the blueberries with the milk in a blender.
- 2- Pour the mixture into the container.
- 3- Add the natural yoghurt with cultures and mix well with a spoon or fork.
- 4- Place the bowl in the yoghurt maker and cover it. Select the "Yoghurt" function and set the time from 8 to 14 hours.
- 5- Press the Start button.
- 6- Remove the container and put it in the refrigerator with the lid for 3 hours.

Ingredientes · Ingrédients · Ingredients

- **1 litro de leche entera** • 1 litre de lait entier • 1 litre of whole milk
• **Piel de 1 limón** • Écorce d'1 citron • Peel of 1 lemon
• **1 yogur natural** • 1 yaourt nature • 1 natural yoghurt
• **3 cucharadas de leche en polvo** • 3 cuillerées de lait en poudre • 3 tablespoons of milk powder
• **1 cucharadita de esencia de limón** • 1 cuillerée à café d'essence de citron • 1 teaspoon of lemon essence

1. Hierva la leche con la piel de limón y lo déjelo durante 5 minutos.
2. Retire la piel y déjelo enfriar. Añada el resto de los ingredientes poco a poco sin parar de remover hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
3. Vierta la mezcla en el bol.
4. Introduzca el bol en la yogurtera y tape la yogurtera. Seleccione la función "Yogurt" y ajuste el tiempo entre 8 y 14 horas.
5. Pulse el botón Start.
6. Cuando termine, saque el bol de la yogurtera y lo déjelo templar. Una vez frío, ponga la tapa y métele unas 4 horas en el frigorífico.

- 1- Faire bouillir le lait avec l'écoude du citron pendant 5 minutes.
- 2- Retirer l'écoude et laisser refroidir. Ajouter progressivement le reste des ingrédients sans cesser de remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène et sans grumeaux.
- 3- Verser le mélange dans le bol de la yaourtière.
- 4- Mettre le récipient dans la yaourtière et fermer la yaourtière. Sélectionner la fonction « Yaourt » et régler le temps sur une durée comprise entre 8 et 14 heures.
- 5- Appuyer sur le bouton Start.
- 6- Lorsque cette étape sera terminée, retirer le conteneur de la yaourtière et les laisser refroidir.
- 7- Lorsque les sont froids, les verser avec le couvercle et les mettre environ 4 heures au réfrigérateur.

1. Boil the milk with the lemon peel and leave for 5 minutes.
2. Remove the peel and leave to cool. Gradually add the rest of the ingredients, stirring continuously, until you get a smooth, lump-free mixture.
3. Pour the mixture into the yoghurt maker bowl.
4. Place the bowl in the yoghurt maker and cover it. Select the "Yoghurt" function and set the time from 8 to 14 hours.
5. Press the Start button.
6. When finished, take the bowl out of the yoghurt maker and let them cool down.
After they have cooled, put lid and put them in the fridge for around 4 hours.

Ingredientes · Ingrédients · Ingredients

- **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

- 1- En un cazo caliente la leche, sin que llegue a hervir.
- 2- Añada el cacao en polvo y la miel y disuélvelo bien.
- 3- Vierta la mezcla en el contenedor.
- 4- Añada el yogur de soja con fermentos lácticos y mezcle con la leche.
- 5- Introduzca el bol en la yogurtera y tape la yogurtera. Seleccione la función "Yogurt" y ajústela el tiempo entre 6 y 14 horas.
- 6- Pulse el botón Start.
- 7- Cuando termine, saque el bol de la yogurtera y cuando esté templado deje en el frigorífico durante 2-3 horas.

1. Dans une casserole, faire chauffer un peu le lait, sans le faire bouillir.
2. Ajouter le cacao en poudre et le miel et tout bien dissoudre.
3. Verser le mélange dans le conteneur.
4. Ajouter le yaourt au soja avec des ferments lactiques et mélanger avec le lait.
5. Mettre le récipient dans la yaourtière et fermer la yaourtière. Sélectionner la fonction - Yaourt.
6. Laisser le temps sur une durée comprise entre 8 et 14 heures.
7. Appuyer sur le bouton Start.
8. Lorsque cette étape sera terminée, retirer le conteneur de la yaourtière et, lorsqu'il est tiède le mettre au réfrigérateur pendant 2-3 h.

- 1 - Heat a little milk in a saucepan without letting it boil.
- 2 - Add the cacao powder and the honey and dissolve completely.
- 3 - Pour the mixture into the container.
- 4 - Add the soy yoghurt with lactic starter and mix it with the milk.
- 5 - Place the bowl in the yoghurt maker and cover it. Select the 'Yoghurt' function and set the time from 8 to 14 hours.
- 6 - Press the start button.
- 7 - When finished, take the bowl out of the yoghurt maker and when it's lukewarm put it in the refrigerator for 2-3 h.