

YAOURT NATURE LIGHT



Ingrédients:

- 1 litre de lait demi écrémé
- 4 c à s d'édulcorant de cuisson
- 40 g de lait écrémé en poudre
- 1 sachet de ferments lactiques Alsa

Préparation :

- mettre dans le bol, le lait, les ferments, l'édulcorant et mixer 1 minute à vitesse 4
- verser dans les pots et programmer la yaourtière pour 7 heures
- Refermer les pots avec leurs couvercles et réfrigérer 4 heures au moins avant de consommer