

” YOGURT DI SOIA CON ESSICCATORE “

Lo yogurt di soia è un alimento a base di latte di soia, quindi alternativo rispetto all'omonimo derivato del latte animale!!!

*Lo yogurt di soia è un prodotto che, pur contenendo “più o meno” lo stesso ceppo batterico di fermento (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) utilizzato per produrre lo yogurt tradizionale, possiede caratteristiche nutrizionali abbastanza differenti, quali:*

assenza di lattosio,

assenza di proteine del latte vaccino,

assenza di colesterolo,

minor densità energetica (rispetto allo yogurt intero),

assenza di grassi animali,

Lo yogurt di soia è quindi adatto ad esigenze trasversali, sia di tipo etico, sia di tipo salutistico;

questo alimento è idoneo all'alimentazione

dei vegetariani e dei vegani

degli intolleranti al lattosio,

degli allergici alle proteine del latte vaccino,

degli ipercolesterolemici e di chi segue una terapia dietetica contro l'obesità.

È anche determinante osservare che:

*Alcuni yogurt di soia presenti in commercio sono **fortificati in calcio (Ca)**, al fine di ottemperare ad eventuali carenze nutrizionali , ed è per questo che per preparare il mio yogurt di soia io utilizzo latte di soia fatto in casa fortificato con **alga kombu !!!***

Ingredienti :

- per ogni 1 litro di [latte di soia fatto in casa](#)
- il contenuto di 2 / 3 capsule di [probiotici vegan](#) (cliccando potrete acquistarli nel mio shop), disciolte in poco latte di soia(per chi volesse fare in casa il latte di soia, in fondo all'articolo trovate la ricetta)

Procedimento con [essiccatore](#)

(cliccando potrete avere tutte le informazioni sull'essiccatore ed in caso acquistare il mio essiccatore nello shop):

1. Io ho usato latte soia che ho fatto io in casa in quanto più denso .Quindi appena fatto lasciandolo raffreddare un po'... ma usandolo molto caldo... Quindi se partite da latte freddo scaldatelo senza portarlo ad ebollizione però ... lasciar raffreddare fino a 35 – 40°C...max 44 gradi circa utilizzando un termometro per alimenti.
2. Aggiungere il contenuto di 3 capsule di probiotici disciolto in poco latte di soia .. (che apporterà i microrganismi attivi e permetterà che inizi il processo di fermentazione). Mescolare bene ma con delicatezza.

3. Mettere il composto in barattoli o vasetti di vetro con il tappo... Oppure in un contenitore abbastanza capiente coperto con della pellicola trasparente... lasciando solo un ripiano dell'essiccatore, il più basso.

4. Togliere tutti i ripiani dell'essiccatore , e mettere i vasetti o la pirofila dentro..

5. Essiccare per 8 o 10 ore a 42°C. Non mescolare o toccare lo yogurt durante il processo di essiccazione.

6. Una volta terminato il processo, conservare in frigorifero. Lo yogurt diventerà compatto raffreddandosi....

7. Infine ho colato il composto con uno strofinaccio posizionato su uno scolapasta, in modo che l'acqua in eccesso colasse...il tempo dipende dalla quantità di yogurt prodotto, io ho usato 3 litri di latte quindi almeno 4/5 ore.

Per chi non utilizza la yogurtiera...o essiccatore...È possibile preparare lo yogurt di soia anche senza : l'unico problema consiste nel mantenimento della temperatura a 40-44°C. Per questo si consiglia di:

- Riscaldare il forno a 50°C
- Spegnerne il forno
- Accendere la lampadina del forno
- Inserire i vasetti di yogurt (oppure un unico vaso capiente) nel forno, ed avvolgerli con una coperta.
- Lasciar riposare gli yogurt per 10-12 ore evitando di scuoterli o toccarli
- Chiudere i vasetti con i rispettivi tappi
- Raffreddare immediatamente in frigorifero a 4°C

CONSIGLI

Puoi conservare il tuo yogurt di soia in frigorifero per circa 10 giorni.

Ricorda di non mangiarlo tutto e di tenerne da parte tre cucchiaini ti serviranno per preparare i prossimi yogurt oppure.. se ti dimentichi o comunque è passato troppo tempo dal primo yogurt fatto Utilizza sempre i probiotici.... in una confezione ce ne sono 90 capsule bisogna pure usarle 🌍 🍬 🍬

🍬 Puoi dolcificare a piacere con sciroppo di agave ,eritritolo o semplicemente con Vaniglia o vanillina , in caso usaste la vanillina inserirla Durante la fase del riscaldamento del latte .Proverò comunque a farlo con altri tipi di bevanda vegetale, sempre fatta in casa però 🧑🍳

Per chi non avesse voglia di usare i probiotici, può sostituirli con 2/3 cucchiaini,per litro di latte,di yogurt di soia al naturale acquistato(io vi consiglio il sojasun)

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!



E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelliciblog>

ACQUISTA I PRODOTTI **CIBOCRUDO** IN COLLABORAZIONE CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI

Per realizzare questo YOGURT DI SOIA ho utilizzato questi prodotti di **CIBOCRUDO**, che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/legumi-s-ecchi/soia-gialla?ricerca=SOIA>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/alghe/alghe-kombu?ricerca=KOMBU>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/23/latte-di-soia/>
UTENSILI DA CUCINA

MATERIE PRIME

INTEGRATORI

Donazioni

Ti piace quello che faccio e vorresti supportarmi in questo progetto ?

Qui puoi fare una donazione sicura , qualsiasi importo Mi sarà di grande aiuto! Grazie mille !

RICEVERAI UN E BOOK COMPLETO SULLA CUCINA CRUDISTA VEGANA CHE AVEVO ACQUISTATO IO !!!

Fai una donazione una tantum

Appreziamo il tuo contributo.

[Fai una donazione](#)

Fai una donazione mensilmente

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona mensilmente](#)

Fai una donazione annualmente

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona annualmente](#)