

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Jogurt migdałowy](#)

## Jogurt migdałowy

★★★★★ (6)

45 minut +

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**439 kcal** / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 191.98 kcal 9.6%	<b>Białko</b> 6.59 g 13.18%	<b>Węglowod.</b> 7.93 g 2.94%	<b>Tłuszcze</b> 17.05 g 24.36%	<b>Błonnik</b> 4.37 g 17.48%	<b>GDA</b> 9.6%
--	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------

### Składniki

- Migdały - 300g (300 sztuk)
- Woda ciepła - 600g (2 ½ szklanki)
- Daktyle, suszone - 15g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Namocz migdały i daktyle na całą noc, zmiksuj na gładko na tyle, na ile to możliwe. Do niskooobrotowym urządzenia miksującego (blender kielichowy) wrzuć porcję zmielonych wcześniej migdałów, daktyle, sól, wlej wodę i zmiksuj na gładko.

**KROK 2:** Przelej całość do gamuszka emaliowanego lub szklanego i zagrzej do temperatury ok. 40 stopni (sprawdź na nadgarstku). Dodaj bakterie z saszetki (saszetka bakterii jogurtowych na litr jogurtu), porządnie wymieszaj i przelej całość do jogurtownicy.

**KROK 3:** Po kilku godzinach (4-8h) wstaw jogurt do lodówki by zakończyć "dojrzwianie".

\*Jogurt jest dobry ok 3 dni. Po tym czasie zaczyna dość szybko kwaśnieć!

Smacznego!

