

Luvele

Luv life. Luv health.

LUVELE PURE YOGURT MAKER



Instruction
Booklet
LPYM300WEU




Luvele.eu

Safety

Please read all instructions before using the Luvele Yogurt Maker.
Keep these instructions for future reference.

- Remove all packaging before using your yogurt maker for the first time.
- Do not place appliance near the edge of a bench or table during operation.
- Ensure the surface is level, free of liquids or other substances.
- Do not place your appliance on or near a hot stove or oven.
- Unplug from power outlet when not in use, before putting on or taking off attachments, and before cleaning.
- All attachments should be removed with care before cleaning.
- Only use the accessories provided and recommended by Luvele.
- Do not use the yogurt maker without water.
- Do not place any parts of the appliance in a dishwasher or microwave oven.
- Ceramic jars are dishwasher friendly however the lids are not. Please don't put the lids in the dishwasher.
- Do not immerse the body of the appliance in water or other liquids.
- Never operate damaged appliance (incl. Mains cable).
- Operate appliance only through a professionally installed socket supplying the correct voltage and do not use extension cables.
- Never remove main cable with wet hands, or lay cable on hot surface, or let cable come into contact with oil.
- Unplug the appliance after each use, when the appliance is not in use and before changing accessories or cleaning appliance.
- Do not try and perform any maintenance, other than cleaning. For any maintenance issues please contact Luvele at support@luvele.eu.
- Do not operate outdoors.
- This appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.
- Use a fire blanket only to extinguish fires on appliance.
- The appliance is not designed for commercial or industrial use; it is for household use only.



Congratulations on the purchase of your new yogurt maker.
It's time to create some delicious homemade yogurt and give your
gut some probiotic loving.
Enjoy!

Safety

This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:

- Staff kitchen areas in shops, offices and other working environments;
- Farm houses;
- By clients in hotels, motels and other residential type environments;
- Bed and breakfast type environments

This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

Children 8 years and above can use this appliance, however, they should be supervised to ensure that they do not play with the appliance. Children should not play with the appliance.

Cleaning and user maintenance should not be made by children unless they are older than 8 years old and supervised.

Keep the appliance and its cord out of reach of children less than 8 years.

Check the power supply cord for damage from time to time. If the power supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agent or a similarly qualified person in order to avoid a hazard.

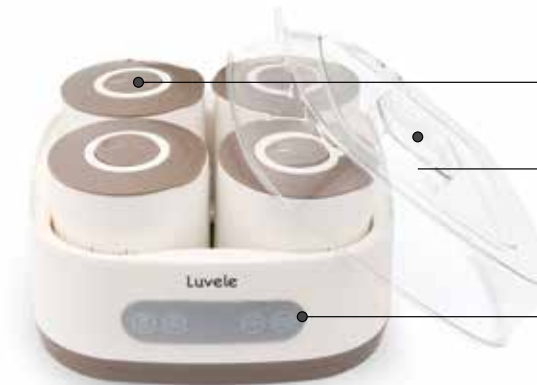
Use only designated accessories enclosed. This appliance is not intended to be operated by means of external timer or separated remote-control system.

Basic Features

4x400ml ceramic yogurt jars
Creates 1.5L of yogurt
Also available for separate purchase are the Luvele 300ml ceramic jars.

Yogurt maker outer lid/cover

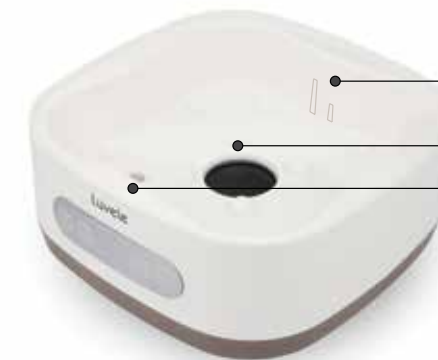
Digital, touch - panel controls



Waterbath maximum fill line indicator

Heating element

Temperature sensor



WARNING
Do not operate yogurt maker without water



IMPORTANT
After each use, dry 'heating element' with paper towel or soft clean cloth

Basic Features

The 4 jars will create max 1.5L of yoghurt



4x 400ml ceramic jars are included. The BPA free lid features a date recorder. Use this to record the day of the month the yogurt was made

When placing the lid on the ceramic jar push the vacuum button shut to keep the yogurt fresh.

Pack of 4x 300ml ceramic jars are available for separate purchase at www.luvele.eu



Ceramic jars are dishwasher friendly however the lids are not. Please don't put the lids in the dishwasher.

Operating

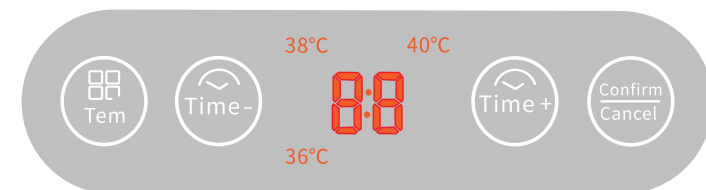


The 'Waterbath' feature allows the yogurt mix to incubate at an accurate & even temperature. This is important when making SCD or GAPS diet yogurt.

When making yogurt in the Pure Yogurt Maker, first fill the ceramic jars with yogurt mix and then place them into the base of the yogurt maker before adding water.

When all four ceramic jars have been added, then add water slowly to the base of the yogurt maker. The water must not be filled over the 'Tall Line Indicator' shown here. Now you can set your temperature & time.

WARNING
Do not operate yogurt maker without water



The digital control panel is used to set the temperature and time when making yogurt.

Tem button = Press the 'Tem' button to select one of three temperatures

Time button = Press the 'Time' button to add or remove hours.

Confirm/Cancel button = Press to begin incubation period once time and temperature has been selected. Tap this button twice to re-set control panel.

Operating

Before using the Luvele Pure Yogurt Maker remove all packaging material. Then remove the outer yogurt maker lid and the ceramic jars with lids. Wash them in warm, soapy water, then rinse under water and dry thoroughly. Wipe the yogurt maker housing with a damp cloth and dry thoroughly. Ensure that all parts are completely dry before use.

STEP 1

Before assembling the yogurt maker, make sure the power is switched off at the power outlet and the power plug is removed from the power outlet.

STEP 2

Prepare the yogurt mixture following the desired recipe instructions. Refer to recipe on page 10 or visit our recipe blog at www.luvele.eu for lots of gut loving, yogurt recipe ideas.

STEP 3

Pour the yogurt mixture into the yogurt container. Place the lids onto the ceramic jars and secure into place. When placing the lid on the jar, leave the vacuum button open, once securely in place push the vacuum button shut to create a small vacuum.

STEP 4

Insert the four yogurt jars into the base of the yogurt maker (before adding water).

STEP 5

Once all four jars have been placed into the base, water can now be added. Pour water into the base of the yogurt maker slowly until it reaches the 'tall maximum fill line indicator' as shown on page 5. **Do not overfill.**



PLEASE NOTE:

Do not operate your Luvele Pure Yogurt Maker without the supplied jars or without water.

STEP 6

Switch the yogurt maker on by plugging the power plug into a power outlet. This will light up the digital display.

Press the 'TEM' button to select one of the three temperature settings. Then press the '+' or '-' (TIME) button to select your incubation time between 1 & 24 hours. Once you have selected the temperature and time press the 'CONFIRM/CANCEL' button. The incubation period will start. If you want to cancel the incubation time and temperature, tap the 'CONFIRM/CANCEL' button twice to re-set.

What temperature should I use? Read more on this on page 14

Avoid moving the yogurt maker during the incubation period. Do not stir the yogurt mix during or at the end of the incubation period to avoid the yogurt curdling.

STEP 7

At the end of the selected incubation time, remove the lids and check that the yogurt has thickened and set. If the yogurt requires more thickening, replace the lids and set the digital timer to required additional incubation time. When the yogurt has thickened sufficiently, switch the power off at the outlet and unplug the power cord. Remove the yogurt jars from the base and place into the refrigerator overnight to achieve firmly set yogurt.

PLEASE NOTE:

During the incubation period, condensation may appear on the inside of the outer lid/cover of the yogurt maker.

This is normal due to the waterbath feature. If this occurs, be careful when lifting the outer lid/cover off the base that water does not spill or drip.

Some separation of the liquid whey may occur. This is normal.

Basic Yogurt Recipe

For many more amazing yogurt recipes please visit our recipe blog at www.luvele.eu. We also have a recipe eBook available for download. You can email us at support@luvele.eu for more recipe info.

INGREDIENTS:

- 1.4 litres full cream milk
- 100ml natural yogurt (Starter)
- 50g full cream milk powder (optional)



PLEASE NOTE:
Store bought powder starters can be used instead of yogurt

- 1 Heat the milk to just below boiling point 80-85°C | 175-185°F, then allow to cool to 40°C. Use a sterilised kitchen thermometer to monitor temperature of milk when heating and cooling.
- 2 When milk reaches 40°C | 100°F, stir in yogurt starter and milk powder until combined. Do not aerate.
- 3 Pour yogurt mixture into the yogurt jars and press down firmly on the jar lids. Also press the vacuum button shut on all lids to create an airtight seal. Place the yogurt jars into the yogurt maker base, then add water to base, making sure not to fill above the 'Tall Line Indicator' and then cover with outer yogurt maker lid.
- 4 Select the desired temperature and time using the digital control panel. You can experiment with incubation time to get the consistency you desire. However, you should not have to go over an 8-10 hour incubation time.
- 5 When the yogurt maker has completed incubation time, remove the outer lid and yogurt jars. Then remove the jar lids and check the texture of the yogurt. Do not stir the yoghurt. If set to desired thickness switch yogurt maker off at power outlet and unplug. Replace the yogurt jar lids and place into refrigerator for 8 hours or overnight.
- 6 Leave enough of the yogurt you have made to use as a starter when making your next yogurt mix. Consume yogurt within 4-5 days.

SCD Yogurt | GAPS diet friendly

It is said that SCD yogurt can assist in correcting the balance of bacteria types in the gut. There has been much written about the benefits of adding SCD yogurt to your diet. Introducing SCD yogurt to your diet can aid in correcting the balance of bacteria types in the gut by eliminating the food supply of the undesirable types of bacteria and so starves them out. This process then repopulates the gut with beneficial bacteria which further displaces the harmful bacteria. SCD yogurt is also very nutritious and contains proteins, vitamins, minerals, amino acids, fats, and much more.

MAKING SCD YOGURT

- 1 Heat the milk to just below boiling point 80-85°C | 175-185°F, then cool to 40°C. Use a sterilised kitchen thermometer to monitor temperature.
- 2 Once cooled to 40°C | 100°F, stir in your yogurt starter until combined. Use ¼ cup of yogurt starter per litre of milk, do not aerate. It is recommended not to use milk powder when making SCD yogurt.



PLEASE NOTE:
If store bought yogurt is used as a starter, the yogurt can contain *Lactobacillus Acidophilus*, *Streptococcus Thermophilus*, and *Lactobacillus Bulgaricus*. It should not contain gums, sugars, additives, or flavours of any kind. The yogurt must contain active live culture.
Read More on Page 13.

- 3 Pour yogurt mixture into the yogurt jars and press down firmly on the jar lids, also press the vacuum button shut on all lids to create an airtight seal. Place the yogurt jars into the yogurt maker base, then add water to base, making sure not to fill above the 'Tall Line Indicator' and then cover with outer yogurt maker lid.
- 4 Set the digital timer to incubate for 24 hours and the temperature to 38°C, then press confirm. Do not move yogurt maker during this time.
- 5 Unplug the yogurt maker and remove the jars. Place the yogurt jars into the refrigerator and chill for 8 hours. The SCD yogurt is ready to consume after 8 hours of refrigeration.

Easy Coconut Yogurt Recipe

INGREDIENTS:

- 4 cans of coconut cream, (total 1.5L)
- 1 teaspoon of sugar
- Yogurt starter culture

(follow packet instructions)

PLEASE NOTE:

Coconut cream should be preservative free, additive free and gluten free. Also the cans should have BPA free lining.

1 Open the cans and spoon the coconut cream directly into your yogurt making bowl. Note: Depending on the temperature of your home the coconut cream will vary in consistency. On a hot day, the coconut cream will be runny while in cool weather you will need to spoon it out.

2 Add the sugar and your preferred starter culture and gently whisk it in.

3 Put the lid on and place into your yogurt maker. The coconut cream is now ready to begin fermentation.

4 Set the temperature to 38° C. and time to 24 hours.

5 After 24 hours the fermentation is complete. Switch the yogurt maker off and remove the yogurt bowl. Straight from the warm maker the yogurt will be runny and the coconut cream will have separated with coconut water at the bottom. This is normal. In the fridge, the coconut cream will set firm.

6 Place the tub in the fridge for at least 6 hours to chill and set.

7 Thoroughly stir the yogurt to incorporate the cream and coconut water before serving. For extra thick coconut yogurt, pour out some of the coconut water before stirring. Don't throw it away though - fermented coconut water is perfect added to smoothies or may be used as a probiotic milk alternative.

Recipe Tips

TIPS:

24-hour yogurt, even when made perfectly, will be thinner and runnier than other yogurt you've had. This is because it doesn't have added thickeners and because it hasn't been 'dripped.' If you want thicker yogurt, the first option is to drip it. Dripping is what turns plain yogurt into 'Greek yogurt.' It's the process of removing the whey, which is liquid. Dripped yogurt is also higher in protein per serving than regular yogurt. Dripping yogurt is easy to do, just strain the yogurt through a cheesecloth. The excess whey (liquid) will drain away, leaving you with a thicker yogurt.

Another option is to add a thickener like gelatin to the milk before fermenting it. Since gelatin is beneficial for gut health, adding gelatin to 24-hour yogurt is a win-win. To thicken your milk with gelatin, add 1 tablespoon of gelatin per 4 cups of milk before heating the milk.

OTHER COCONUT CREAM BRANDS

Feel free to experiment with other additive-free brands of coconut cream to make this recipe. Cans with a large percentage of 'coconut pulp' and a small portion of coconut water make better yogurt .

BIFIDUS/BIFIDUM BACTERIA

The original Specific Carbohydrate Diet (SCD), from the book 'Breaking the Vicious Cycle', calls for a yogurt starter that does not contain Bifidus/Bifidum bacteria. Bifidobacteria is a beneficial bacteria, but in some cases it can 'take over'. Just to be on the safe side, we usually recommend avoiding it in the beginning of your healing journey. You can find more information about this here: http://www.breakingtheviciouscycle.info/knowledge_base/detail/bifidus/

When it comes to probiotics, as with other supplements, there is variation in individual tolerances. One size does not fit all. If your probiotic or yogurt starter is GAPS compliant, or your certified GAPS or SCD health practitioner has recommended a particularly probiotic brand, we trust their judgment. At Luvele, we cannot make claims about specific strains or their interaction with your unique body.

Cleaning & Care

Before disassembling and cleaning, ensure the power is switched off at the power outlet, the power cord is unplugged from the power outlet and the appliance is cool.

Remove the yogurt maker's outer lid from the top of the housing. Remove the yogurt jars from inside the housing. Use a slightly damp, soft cloth to wipe the housing. Dry thoroughly.

Wash the ceramic jars and lids in warm soapy water. Rinse with water and dry thoroughly with a soft, clean cloth. Do not use abrasive cleaners or solvents as these may damage the appliance. Do not wash any part of the yogurt maker in the dishwasher. Ceramic jars are dishwasher friendly however the lids are not. Please don't put the lids in the dishwasher.

Important - After each use, thoroughly dry the 'heating element' with paper towel or soft clean cloth.

Hints & Tips

Temperature Settings:

> There are three temperature setting on the Luvele Pure Yogurt Maker 36°C, 38°C, 40°C. All three temperatures can be used to make yogurt successfully. And all three temperatures can be used to make SCD/GAPS diet yogurt.

> The reason we design the Pure Yogurt Maker to have three temperature setting it to provide more control over the end result of your homemade yogurt. Basically, incubating yogurt at different temperatures can change the taste and texture of the yogurt. We recommend to start with the 38°C setting when making your first batch of yogurt. Once you are comfortable with the process, you can then start to experiment with different temperatures.

Hints & Tips Cont.

> Ensure the yogurt jars, lids and other utensils used in the preparation of the yogurt are cleaned and rinsed under hot water, then dried with a clean tea towel prior to use. This will help eliminate interfering bacteria.

> Ensure the ingredients to be used in the yogurt mix are fresh. Using out-of-date products will impede the production of thick flavoursome yogurt.

> Follow suggested recipe quantities (see recipe on page 10) and methods to ensure successful yogurt production.

> To avoid milk sticking or burning to the base of the saucepan when heating, use a medium heat and stir continuously with a metal spoon. Do not heat milk in the microwave.

> After heating the milk, place the saucepan in a shallow, cold water bath to speed up cooling. Use a sterilised kitchen thermometer to monitor temperature of the milk when heating and cooling.

> Avoid moving the yogurt maker during the incubation period.

> Do not use the yogurt maker near a heat source, outdoors or in sunlight, as exposure to excessive heat may make the yogurt separate and have a curdled appearance.

> Refrigerate yogurt for 8 hours before using. The texture and flavour will improve with longer refrigeration.

For more amazing gut loving yogurt recipes visit our recipe & community blog at www.luvele.eu today.

Warranty

The complete Luvele range of products is backed by our 1 Year Total Cover Warranty. Our warranty covers any manufacturing fault with the product and also covers damage caused during transit.

Your warranty starts from the purchase date of your Luvele product. You do not need to register your warranty as your details are automatically recorded at the time of purchase.

WARRANTY PROCESS

We want to make any warranty claim as simple as possible. Simply contact us at support@luvele.eu and provide information about the problem you are having with your item. Firstly, we will suggest some troubleshooting ideas to establish whether or not the issue can be fixed without a return. Photos of the fault may be requested if and where appropriate, and if it will ensure a faster resolution.

If a return is required, we will email you a prepaid return label that can be printed out and used to send the item back. The new replacement item will be shipped within 48 hours of receiving the faulty item back. A confirmation email will be sent when your faulty item is received back.

We are here to help, so please email us and the best solution to meet your needs will be offered. support@luvele.eu

LUVELE PURE YOGURT MAKER

Instruction booklet
LPYM300WEU

Luv life. Luv health.



Luvele

Luv life. Luv health.

LUVELE PURE JOGHURTBEREITER



Benutzerhandbuch
LPYM300WEU



Luvele .de

Sicherheit

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Joghurtbereiters. Ab sofort können Sie leckeren Joghurt selbst zubereiten und Ihrem Darm probiotische Zuwendung schenken.
Viel Spaß!

Bitte lesen Sie sich alle Anweisungen genau durch, bevor Sie den Luvele Joghurtbereiter verwenden.

Bewahren Sie diese Anleitung zur späteren Einsichtnahme auf.

- Entfernen Sie die gesamte Verpackung, bevor Sie den Joghurtbereiter zum ersten Mal verwenden.
- Stellen Sie das Gerät nie an die Kante einer Bank oder eines Tisches, während es in Betrieb ist.
- Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche eben, trocken und frei von anderen Substanzen ist.
- Stellen Sie Ihr Gerät nicht in die Nähe eines heißen Herdes oder Backofens.
- Stecken Sie das Gerät aus, während es nicht in Betrieb ist, bevor Sie Aufsätze anbringen oder entfernen und bevor Sie es reinigen.
- Alle Aufsätze sollten vor der Reinigung vorsichtig entfernt werden.
- Verwenden Sie nur das von Luvele gelieferte und empfohlene Zubehör.
- Betreiben Sie den Joghurtbereiter nicht ohne Wasser.
- Geben Sie keine Teile des Geräts in einen Geschirrspüler oder die Mikrowelle.
- Die Keramikbehälter sind spülmaschinengeeignet, was für die Deckel nicht der Fall ist. Bitte reinigen Sie die Deckel nicht im Geschirrspüler.
- Tauchen Sie das Gehäuse des Geräts nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Betreiben Sie nie beschädigte Geräte (was auch für das Stromkabel gilt).
- Betreiben Sie das Gerät nur über eine professionell installierte Steckdose mit der richtigen Stromspannung und verwenden Sie keine Verlängerungskabel.
- Stecken Sie das Stromkabel nie mit nassen Händen aus, legen Sie es nicht auf heiße Oberflächen und lassen Sie es nie mit Öl in Kontakt kommen.
- Stecken Sie das Gerät nach jeder Verwendung, während es nicht in Betrieb ist, vor dem Austausch von Zubehör und bei der Reinigung aus.
- Führen Sie mit Ausnahme der Reinigung keine Wartungsarbeiten durch. Falls Sie Fragen zur Wartung haben, kontaktieren Sie Luvele unter support@luvele.de.
- Betreiben Sie das Gerät nicht im Freien.
- Dieses Gerät darf von kleinen Kindern oder gebrechlichen Menschen nicht ohne Aufsicht betrieben werden.
- Verwenden Sie nur eine Feuerlöschdecke, um Brände des Geräts zu löschen.
- Das Gerät ist nicht für die kommerzielle oder industrielle Nutzung geeignet. Es ist

Sicherheit

Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch und ähnliche Einsatzbereiche bestimmt. Dazu gehören:

- Mitarbeiterküchen in Geschäften, Büros und anderen Arbeitsumfeldern.
- Bauernhöfe.
- Gäste von Hotels, Motels und anderen Wohnumgebungen.
- Unterkünfte im Stile von Pensionen bzw. Bed & Breakfasts.

Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten bzw. fehlender Erfahrung und Wissen bestimmt, sofern diese bei der Verwendung des Geräts nicht von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, beaufsichtigt oder angeleitet werden.

Kinder ab 8 Jahre dürfen dieses Gerät verwenden, sollten allerdings beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen. Kinder sollten das Gerät nicht als Spielzeug verwenden.

Reinigung und Wartung sollten nicht von Kindern durchgeführt werden, außer sie sind über 8 Jahre alt und werden dabei beaufsichtigt.

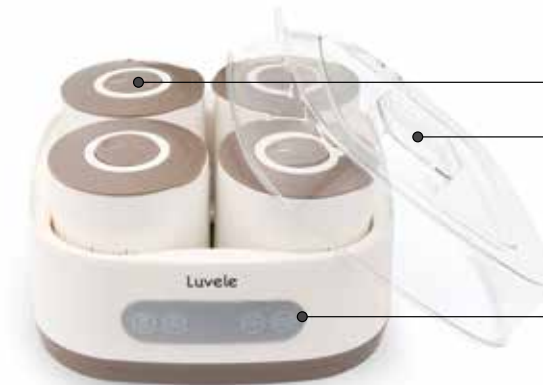
Bewahren Sie das Gerät und sein Kabel außer Reichweite von Kindern unter 8 Jahren auf.

Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit, ob das Stromkabel beschädigt ist. Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Dienstleister oder einer ähnlich qualifizierten Person ersetzt werden, um sicherzustellen, dass es keine Gefahr darstellt.

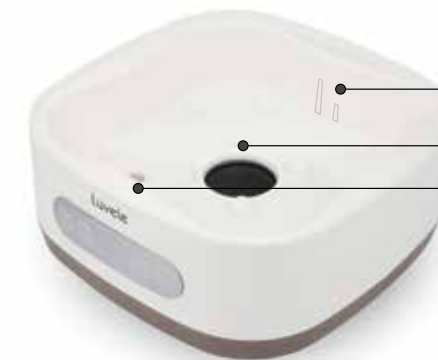
Verwenden Sie nur das mitgelieferte Zubehör. Das Gerät darf nicht mit einem externen Timer oder einem ferngesteuerten System betrieben werden.

Basisfunktionen

4 x 400 ml Keramik-Joghurtbehälter für 1,5 Liter Joghurt. Die 300 ml Keramikbehälter von Luvele sind separat erhältlich.
Deckel des Joghurtbereiters



Digitale Touch-Steuerelemente



Maximale Füllstandsanzeige des Wasserbads

Heizelement

Temperatursensor

! **ACHTUNG**
Betreiben Sie den Joghurtbereiter nicht ohne Wasser.

! **ACHTUNG**
Trocknen Sie das „Heizelement“ nach jeder Benutzung mit Küchenpapier oder einem weichen Tuch.

Basisfunktionen

Die 4 Behälter ergeben max. 1,5 Liter Joghurt.



4 x 400 ml Keramikbehälter sind im Lieferumfang enthalten. Der BPA-freie Deckel verfügt über eine Datumsanzeige. Stellen Sie damit den genauen Tag ein, an dem der Joghurt zubereitet wurde.

Wenn Sie den Keramikbehälter mit dem Deckel verschließen, drücken Sie die Vakuumbaste, damit der Joghurt frisch bleibt.

Ein Set mit 4 x 300 ml Keramikbehältern ist separat bei www.luvele.de erhältlich.



Die Keramikbehälter sind spülmaschinenfest, die Deckel dürfen allerdings nicht in der Spülmaschine gereinigt werden.

Betrieb



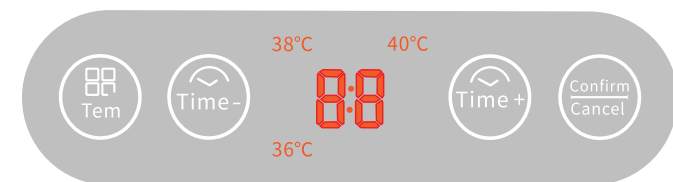
Die „Wasserbad“-Funktion ermöglicht es Ihnen, die Joghurtmischung bei der richtigen, gleichbleibenden Temperatur reifen zu lassen. Das ist unter anderem zur Herstellung von SCD- oder GAPS-Diätjoghurt wichtig.

Um Joghurt im Pure Joghurtbereiter zuzubereiten, füllen Sie zuerst die Keramikbehälter mit der Joghurtmischung und stellen Sie diese dann in die Basis des Joghurtbereiters, bevor Sie Wasser einfüllen.



ACHTUNG
Betreiben Sie den Joghurtbereiter nicht ohne Wasser.

Nachdem sich alle vier Keramikbehälter im Gerät befinden, füllen Sie langsam Wasser in die Basis des Joghurtbereiters. Der Wasserstand darf den hier gezeigten „langen Balken“ nicht überschreiten. Jetzt können Sie Temperatur & Zeit einstellen.



Das digitale Bedienfeld wird verwendet, um die Temperatur und Zeit zur Zubereitung von Joghurt einzustellen.

Tem-Taste = Drücken Sie die „Tem“-Taste, um eine von drei Temperatureinstellungen auszuwählen.

Time-Taste = Drücken Sie die „Time“-Taste, um Stunden hinzuzufügen oder zu entfernen.

Confirm/Cancel-Taste = Drücken Sie diese Taste, um die Reifezeit (Fermentation) zu starten, nachdem Zeit und Temperatur eingestellt wurden. Tippen Sie zweimal auf die Taste, um das Bedienfeld zurückzusetzen.

Betrieb

Entfernen Sie vor der Inbetriebnahme des Luvele Pure Joghurtbereiters die gesamte Verpackung. Nehmen Sie den Deckel des Joghurtbereiters ab und holen Sie die Keramikbehälter mit ihren Deckeln aus dem Gerät. Waschen Sie sie in warmem Seifenwasser, spülen Sie sie gut ab und trocknen Sie sie gründlich. Wischen Sie das Gehäuse des Joghurtbereiters mit einem feuchten Tuch ab und lassen Sie es gut trocknen. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vor der Inbetriebnahme vollkommen trocken sind.

- 1 Stellen Sie vor dem Zusammenbau des Joghurtbereiters sicher, dass die Steckdose ausgeschaltet und das Stromkabel aus der Steckdose gezogen ist.
- 2 Bereiten Sie die Joghurtmischung laut dem gewünschten Rezept zu. Verwenden Sie das Rezept auf Seite 10 oder stöbern Sie in unserem Rezeptblog auf www.luvele.de, wo Sie zahlreiche darmfreundliche Joghurt-Rezeptideen finden.
- 3 Gießen Sie die Joghurtmischung in die Joghurtbehälter. Verschließen Sie die Keramikbehälter, indem Sie die Deckel gut festdrücken. Wenn Sie den Behälter verschließen, lassen Sie die Vakuumtaste offen. Sobald der Deckel fest verschlossen ist, drücken Sie die Vakuumtaste, damit ein kleines Vakuum entsteht.
- 4 Stellen Sie die vier Joghurtbehälter in die Basis des Joghurtbereiters (bevor Sie Wasser einfüllen).
- 5 Sobald sich alle vier Behälter in der Basis befinden, können Sie Wasser hinzufügen. Gießen Sie langsam Wasser in die Basis des Joghurtbereiters, bis der Füllstand den auf Seite 5 gezeigten „langen Balken“ erreicht. Fügen Sie nicht zu viel Wasser hinzu.



ACHTUNG:

Verwenden Sie Ihren Luvele Pure Joghurtbereiter nicht ohne die mitgelieferten Behälter oder ohne Wasser.

6

Schalten Sie den Joghurtbereiter ein, indem Sie das Stromkabel in die Steckdose einstecken. Jetzt leuchtet das digitale Display auf.

Drücken Sie die „TEM“-Taste, um eine von drei Temperatureinstellungen auszuwählen. Drücken Sie danach die „+“ oder „-“ (TIME) Taste, um eine Reifezeit zwischen 1 und 24 Stunden zu wählen. Sobald Sie Temperatur und Zeit eingestellt haben, drücken Sie auf „CONFIRM/CANCEL“. Jetzt beginnt die Fermentation. Falls Sie die Reifezeit und -temperatur löschen möchten, tippen Sie zweimal auf „CONFIRM/CANCEL“, um sie zurückzusetzen.

Welche Temperatur soll ich einstellen? Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 14.

Vermeiden Sie es, den Joghurtbereiter während der Fermentation zu bewegen. Rühren Sie die Joghurtmischung während oder nach der Fermentation nicht um, um ein Gerinnen zu vermeiden.

7

Nehmen Sie am Ende der Reifezeit die Deckel ab und kontrollieren Sie, ob der Joghurt eingedickt ist. Falls der Joghurt noch zu dünn ist, verschließen Sie die Behälter wieder und stellen Sie am digitalen Timer die gewünschte zusätzliche Reifezeit ein. Wenn der Joghurt dick genug ist, schalten Sie die Steckdose aus und stecken Sie das Gerät aus. Öffnen Sie die Basis und nehmen Sie die Joghurtbehälter heraus. Stellen Sie die Joghurtbehälter über Nacht in den Kühlschrank, um leckeren, festen Joghurt zu erhalten.

ACHTUNG:

Während der Fermentation (Reife) könnte sich an der Innenseite des Deckels Kondenswasser sammeln. Das ist normal, da die Joghurtbehälter in einem Wasserbad stehen. Falls dies passiert, öffnen Sie das Gerät vorsichtig, damit kein Wasser verschüttet wird.

Es könnte sich etwas flüssige Molke vom Joghurt absetzen. Das ist normal.

Joghurt-Basisrezept

Weitere großartige Joghurtrezepte finden Sie auf unserem Rezeptblog unter www.luvele.de. Wir bieten auch ein eBook mit Rezepten zum Download an. Senden Sie eine E-Mail an support@luvele.de, um mehr Informationen über Rezepte zu erhalten.

ZUTATEN:

- 1,4 Liter Vollmilch
- 100 ml Naturjoghurt (Starter)
- 50 g Vollmilchpulver (optional)



ANMERKUNG :
Statt Joghurt kann auch ein gekauftes Starterpulver verwendet werden.

1 Erhitzen Sie die Milch bis knapp unter den Siedepunkt 80-85°C | 175-185°F, und lassen Sie sie dann auf 40 °C abkühlen. Kontrollieren Sie die Temperatur der Milch beim Erhitzen und Abkühlen mit einem sterilen Küchenthermometer.

2 Sobald die Milch 40°C | 100°F, erreicht hat, fügen Sie die Joghurt-Startkultur und das Milchpulver hinzu und rühren Sie um. Schlagen Sie die Mischung nicht auf.

3 Gießen Sie die Joghurtmischung in die Joghurtbehälter und drücken Sie die Deckel gut fest. Drücken Sie die Vakuumentaste auf allen Deckeln, um die Behälter luftdicht zu verschließen. Stellen Sie die Joghurtbehälter in die Basis des Joghurtbereiters, füllen Sie Wasser in die Basis (achten Sie darauf, dass das Wasser den „langen Balken“ nicht übersteigt) und legen Sie den Deckel auf den Joghurtbereiter.

4 Stellen Sie am digitalen Bedienfeld die gewünschte Temperatur und Zeit ein. Experimentieren Sie mit der Reifezeit, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Sie sollten den Joghurt allerdings maximal 8 bis 10 Stunden lang fermentieren lassen müssen.

5 Sobald die Reifezeit abgeschlossen ist, öffnen Sie den Deckel und nehmen Sie die Joghurtbehälter aus dem Gerät. Öffnen Sie die Behälter und prüfen Sie die Konsistenz des Joghurts. Rühren Sie den Joghurt nicht um. Falls er die gewünschte Konsistenz hat, schalten Sie den Joghurtbereiter aus und stecken Sie ihn aus. Verschließen Sie die Joghurtbehälter wieder und stellen Sie sie 8 Stunden lang oder über Nacht in den Kühlschrank.

6 Bewahren Sie genügend Joghurt auf, um ihn als Starter für die nächste Joghurtmischung zu verwenden. Verbrauchen Sie Ihren Joghurt innerhalb von 3-4 Tagen.

SCD-Joghurt | Für die GAPS-Diät geeignet

Im Rahmen der Speziellen Kohlenhydratdiät (SCD) soll Joghurt das Gleichgewicht der Bakterienstämme im Darm wiederherstellen. Es gibt viele Informationen über die Vorteile von SCD-Joghurt, welches die Darmbakterien ins Gleichgewicht bringt, indem unerwünschten Bakterien die Nahrungsgrundlage entzogen wird, wodurch sie verhungern. Danach wird der Darm mit nützlichen Bakterien besiedelt, welche die schädlichen Bakterien ebenfalls verdrängen. SCD-Joghurt ist auch sehr nährstoffreich und enthält Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fette und vieles mehr.

HERSTELLUNG VON SCD-JOGHURT

1 Erhitzen Sie die Milch bis knapp unter den Siedepunkt 80-85°C | 175-185°F und lassen Sie sie dann auf 40 °C abkühlen. Kontrollieren Sie die Temperatur mit einem sterilen Küchenthermometer.

2 Sobald die Milch 40°C | 100°F, erreicht hat, fügen Sie die Joghurt-Startkultur hinzu und rühren Sie um. Verwenden Sie 65 g Joghurt-Starter pro Liter Milch und schlagen Sie die Mischung nicht auf. Es wird empfohlen, bei der Herstellung von SCD-Joghurt kein Milchpulver zu verwenden.



ACHTUNG :

Falls Sie gekauften Joghurt als Starter verwenden, kann der Joghurt *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus thermophilus* und *Lactobacillus bulgaricus* enthalten. Er sollte weder Gummi noch Zucker, Zusatzstoffe oder Aromen jeder Art enthalten. Der Joghurt muss lebende Kulturen enthalten.
Mehr erfahren Sie auf Seite 13.

3 Gießen Sie Ihre Joghurtmischung in die Joghurtbehälter und drücken Sie die Deckel fest auf die Behälter. Drücken Sie die Vakuumentaste auf allen Deckeln, um sie luftdicht zu verschließen. Stellen Sie die Joghurtbehälter in die Basis des Joghurtbereiters und füllen Sie Wasser in die Basis. Achten Sie darauf, den „langen Balken“ nicht zu überschreiten. Verschließen Sie den Joghurtbereiter danach mit dem Deckel.

4 Stellen Sie den digitalen Timer auf eine Reifezeit von 24 Stunden und eine Temperatur von 38 °C ein und bestätigen Sie Ihre Auswahl. Bewegen Sie den Joghurtbereiter in diesem Zeitraum nicht.

5 Stecken Sie den Joghurtbereiter aus und nehmen Sie die Behälter heraus. Stellen Sie die Joghurtbehälter in den Kühlschrank und kühlen Sie sie 8 Stunden lang. Der SCD-Joghurt kann nach 8 Stunden im Kühlschrank gegessen werden.

Einfaches Kokosjoghurt-Rezept

ZUTATEN:

- 4 Dosen Kokosnusscreme (insgesamt 1,5L)
- 1 TL Zucker
- Joghurt-Starterkultur (Anweisungen auf der Packung befolgen)

HINWEIS :

! Die Kokosnusscreme sollte frei von Konservierungsstoffen, Zusatzstoffen und Gluten sein. Achten Sie darauf, dass die Beschichtung der Dosen BPA-frei ist.

- 1 Öffnen Sie die Dosen und löffeln Sie die Kokosnusscreme direkt in die Joghurtbehälter.
Hinweis: Die Konsistenz Ihrer Kokosnusscreme variiert je nach Raumtemperatur. An einem heißen Tag ist sie flüssig, während sie bei kühlen Temperaturen herausgelöffelt werden muss.
- 2 Fügen Sie den Zucker und Ihre gewählte Starterkultur hinzu und rühren Sie vorsichtig um.
- 3 Verschließen Sie die Behälter und stellen Sie sie in den Joghurtbereiter. Die Kokosnusscreme kann nun fermentiert werden.
- 4 Wählen Sie eine Temperatur von 38 °C und eine Reifezeit von 24 Stunden.
- 5 Nach 24 Stunden ist die Reifung abgeschlossen. Schalten Sie den Joghurtbereiter aus und nehmen Sie die Joghurtbehälter heraus. Nachdem Sie ihn aus dem warmen Joghurtbereiter genommen haben, wird der Joghurt sehr flüssig sein und die Kokosnusscreme hat sich getrennt, wobei sich das Kokoswasser unten befindet. Das ist normal. Im Kühlschrank wird die Kokosnusscreme fest werden.
- 6 Stellen Sie den Behälter 6 Stunden lang in den Kühlschrank, bis der Joghurt fest ist.
- 7 Rühren Sie den Joghurt vor dem Servieren gründlich um, damit sich Creme und Kokoswasser verbinden. Um besonders dicken Kokosjoghurt zu erhalten, gießen Sie vor dem Umrühren etwas Kokoswasser ab. Schütten Sie es aber nicht weg: Fermentiertes Kokoswasser eignet sich perfekt für Smoothies oder kann als probiotische Milchalternative genutzt werden.

Rezepttipps

TIPPS:

24-Stunden-Joghurt ist auch bei perfekter Zubereitung flüssiger als gekaufte Joghurts. Grund dafür ist, dass keine Verdickungsmittel hinzugefügt wurden und es nicht „abgetropft“ wurde. Falls Sie dickeren Joghurt herstellen möchten, sollten Sie ihn daher abtropfen lassen.

Das Abtropfen verwandelt normalen Joghurt in „griechischen Joghurt“, da die flüssige Molke entfernt wird. Abgetropfter Joghurt enthält mehr Protein als normaler Joghurt. Das Abtropfen ist ganz einfach: drücken Sie den Joghurt einfach durch ein Mulltuch aus. Die überschüssige Molke tritt aus und Ihr Joghurt wird fester

Eine weitere Möglichkeit ist es, der Milch vor der Reifung ein Verdickungsmittel, wie Gelatine, hinzuzufügen. Da Gelatine die Darmgesundheit unterstützt, ist mit Gelatine versetzter 24-Stunden-Joghurt ein echter Gewinner. Um Milch mit Gelatine einzudicken, mischen Sie 1 EL Gelatine in 950 ml Milch, bevor Sie die Milch erhitzen.

ANDERE KOKOSNUSSCREME-MARKEN

Experimentieren Sie für dieses Rezept mit Kokosnusscreme ohne Zusatzstoffe andere Marken. Dosen mit einem hohen Anteil „Kokosfleisch“ und wenig Kokoswasser ergeben besseren Joghurt.

BIFIDUS/BIFIDUM-BAKTERIEN

Die original Spezielle Kohlenhydratdiät (SCD) aus dem Buch „Breaking the Vicious Cycle“, setzt einen Joghurtstarter ohne Bifidus/Bifidum-Bakterien voraus. Bifidobacterium ist ein gutes Bakterium, kann aber in einigen Fällen „überhandnehmen“. Um sicherzugehen, empfehlen wir Ihnen, am Anfang darauf zu verzichten. Weitere Informationen darüber finden Sie unter: http://www.breakingtheviciouscycle.info/knowledge_base/detail/bifidus/

Was Probiotika betrifft, hat jeder Mensch andere Toleranzgrenzen und es gibt keine allgemeingültige Lösung. Falls Ihr Probiotikum oder Joghurtstarter für die GAPS-Diät geeignet ist, oder falls Ihr zertifizierter GAPS- bzw. SCD-Heilpraktiker eine bestimmte Probiotikamarke empfiehlt, dann sind wir damit einverstanden. Luvele kann keine Angaben zu bestimmten Stämmen oder ihrer Interaktion mit Ihrem Körper machen.

Reinigung & Pflege

Bevor Sie das Gerät auseinandernehmen und reinigen, stellen Sie sicher, dass die Steckdose ausgeschaltet, das Stromkabel ausgesteckt und das Gerät abgekühlt ist.

Nehmen Sie den äußeren Deckel des Joghurtbereiters ab und holen Sie die Joghurtbehälter aus dem Gerät. Wischen Sie das Gehäuse mit einem leicht feuchten, weichen Tuch ab und lassen Sie es gründlich trocknen.

Waschen Sie die Keramikbehälter und Deckel in warmem Seifenwasser. Spülen Sie sie mit Wasser ab und trocknen Sie sie gründlich mit einem weichen, sauberen Tuch. Verwenden Sie keine scheuernden Reiniger oder Lösungsmittel, da diese das Gerät beschädigen könnten. Waschen Sie keine Teile des Joghurtbereiters im Geschirrspüler. Die Keramikbehälter sind spülmaschinengeeignet, was für die Deckel nicht der Fall ist. Bitte reinigen Sie die Deckel nicht im Geschirrspüler.

Wichtig – Trocknen Sie das „Heizelement“ nach jeder Verwendung gründlich mit Küchenpapier oder einem weichen, sauberen Tuch.

Tipps & Tricks

Temperatureinstellungen:

Der Luvele Pure Joghurtbereiter verfügt über drei Temperatureinstellungen: 36 °C, 38 °C, 40 °C. Bei allen drei Temperaturen kann erfolgreich Joghurt hergestellt werden. Außerdem eignen sich alle drei Temperatureinstellungen zur Herstellung von SCD/GAPS-Diätjoghurt.

Der Grund für die drei Temperatureinstellungen des Pure Joghurtbereiters ist eine bessere Steuerung des hausgemachten Joghurts. Indem Joghurt bei verschiedenen Temperaturen gereift wird, verändern sich Geschmack und Konsistenz. Wir empfehlen Ihnen, beim ersten Mal mit 38 °C zu beginnen. Sobald Sie mit dem Ablauf vertraut sind, können Sie mit verschiedenen Temperaturen experimentieren.

Tipps & Tricks

Stellen Sie sicher, dass die Joghurtbehälter, Deckel und anderen Utensilien, die Sie zur Joghurtherstellung benötigen, vor der Verwendung mit heißem Wasser gereinigt, abgespült und mit einem sauberen Küchentuch getrocknet wurden. Dadurch werden störende Bakterien entfernt.

Stellen Sie sicher, dass die Zutaten der Joghurtmischung frisch sind. Abgelaufene Produkte verhindern, dass dicker, aromatischer Joghurt entsteht.

Halten Sie die im Rezept angegebenen Mengen (siehe Rezept auf Seite 10) und Abläufe ein, um eine erfolgreiche Joghurtproduktion sicherzustellen.

Um zu verhindern, dass die Milch während des Erhitzens am Topf kleben bleibt oder anbrennt, wählen Sie eine mittlere Temperatureinstellung und rühren Sie ständig mit einem Metallöffel um. Erhitzen Sie die Milch nicht in der Mikrowelle.

Nachdem Sie die Milch erhitzt haben, stellen Sie den Topf in ein flaches, kaltes Wasserbad, damit sie schneller abkühlt. Verwenden Sie ein steriles Küchenthermometer, um die Temperatur der Milch während des Erhitzens und Abkühlens zu überwachen.

Vermeiden Sie es, den Joghurtbereiter während der Fermentation (Reife) zu bewegen.

Verwenden Sie den Joghurtbereiter nicht in der Nähe einer Wärmequelle, im Freien oder bei direkter Sonneneinstrahlung, da übermäßige Wärme zur Folge hat, dass sich der Joghurt trennt und geronnen aussieht.

Stellen Sie den Joghurt vor der Verwendung 8 Stunden lang in den Kühlschrank. Konsistenz und Geschmack verbessern sich, je länger der Joghurt im Kühlschrank aufbewahrt wird.

Weitere großartige, darmfreundliche Joghurtrezepte finden Sie auf unserem Rezept- & Community-Blog unter www.luvele.de.

Garantie

Wir gewähren auf die gesamte Luvele-Produktkollektion 1 Jahr Vollgarantie. Unsere Garantie deckt sowohl Fabrikationsfehler der Produkte als auch während des Transports entstandene Schäden ab.

Ihre Garantie beginnt am Kaufdatum Ihres Luvele-Produkts. Sie müssen Ihre Garantie nicht registrieren, da Ihre Daten beim Kauf automatisch gespeichert werden.

GARANTIEABWICKLUNG

Wir versuchen, jeden Garantieanspruch so problemlos wie möglich abzuwickeln. Kontaktieren Sie uns einfach unter support@luvele.de und beschreiben Sie das Problem, das Sie mit Ihrem Gerät haben. Wir werden Ihnen einige Problemlösungen vorschlagen, um festzustellen, ob der Fehler ohne Rücksendung behoben werden kann. Fotos des Fehlers könnten nach Bedarf angefordert werden, falls der Antrag dadurch schneller bearbeitet werden kann.

Falls eine Rücksendung notwendig ist, senden wir Ihnen per E-Mail ein Rücksendeetikett, das Sie ausdrucken können, um das Produkt zurückzusenden. Das neue Ersatzprodukt wird innerhalb von 48 Stunden nach Erhalt des fehlerhaften Geräts versandt. Sie bekommen eine Bestätigungsmail, nachdem wir Ihr fehlerhaftes Gerät erhalten haben.

Wir helfen Ihnen gerne weiter! Senden Sie uns bitte jederzeit eine E-Mail, damit wir schnell eine Lösung finden können.

support@luvele.de

LUVELE PURE JOGHURTBEREITER

Benutzerhandbuch
LPYM300WEU

Luv life. Luv health.



Luvele

Luv life. Luv health.

YAOURTIÈRE LUVELE PURE



Manuel de
l'utilisateur
LPYM300WEU



Luvele .fr

Sécurité

**Veillez lire toutes ces indications avant d'utiliser la yaourtière Luvele.
Conservez-les pour les relire ultérieurement.**

- Enlevez tout l'emballage avant d'utiliser votre yaourtière pour la première fois.
- Ne placez pas l'appareil près du bord d'un plan ou d'une table pendant l'utilisation.
- Vérifiez que la surface est bien plane, sans présence de liquide ou d'autres substances.
- Ne placez pas votre appareil sur ou contre un réchaud ou un four chaud.
- Débranchez la prise d'alimentation lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, avant d'installer ou de retirer des accessoires, et avant tout nettoyage.
- Tous les accessoires doivent être soigneusement enlevés avant le nettoyage.
- N'utilisez que des accessoires fournis et recommandés par Luvele.
- N'utilisez pas la yaourtière sans eau.
- Ne placez aucune pièce de l'appareil dans un lave-vaisselle ou dans un four à micro-ondes.
- Les pots en céramique vont au lave-vaisselle, mais pas les couvercles. S.V.P ne mettez pas les couvercles dans le lave-vaisselle.
- Ne plongez pas le corps de l'appareil dans l'eau ou dans un autre liquide.
- Ne faites jamais fonctionner un appareil endommagé (y compris le câble d'alimentation).
- Utilisez l'appareil seulement avec une prise installée par un professionnel fournissant le voltage approprié et n'utilisez pas de rallonges.
- Ne retirez jamais le câble d'alimentation avec des mains mouillées, ne posez pas le câble sur une surface chaude, et ne le mettez pas en contact avec de l'huile.
- Débranchez l'appareil après chaque utilisation, lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de changer des accessoires ou de nettoyer l'appareil.
- N'essayez pas d'effectuer un entretien, excepté le nettoyage. Pour tout problème d'entretien, veuillez contacter Luvele à support@luvele.fr.
- N'utilisez pas l'appareil en extérieur.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé sans surveillance par de jeunes enfants ou des personnes en situation de handicap.
- Utilisez uniquement une couverture anti-incendie pour éteindre des incendies sur l'appareil.
- Cet appareil n'est pas conçu pour un usage industriel ou commercial, mais uniquement

**Félicitations pour l'achat de votre nouvelle yaourtière.
Voici le moment de créer un savoureux yaourt fait maison et de
donner à vos intestins un traitement bio de choix !
Bonne dégustation !**

Sécurité

Cet appareil est conçu pour une utilisation domestique et dans des situations comparables, comme:

- Cuisines pour le personnel dans des magasins, des bureaux et autres lieux de travail;
- Fermes;
- Clients d'hôtels, de motels et autres types d'environnements résidentiels;
- Environnements de type Bed and Breakfast

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant de savoir ou d'expérience, sauf si on leur fournit surveillance et instructions concernant l'utilisation de l'appareil, prodigués par une personne responsable de leur sécurité.

Les enfants de 8 ans et plus peuvent utiliser cet appareil, mais on doit les surveiller pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil. Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil.

Le nettoyage et l'entretien d'utilisation ne doivent pas être effectués par des enfants sauf s'ils ont plus de huit ans et sont surveillés.

Eloignez l'appareil et son câble des enfants de moins de 8 ans.

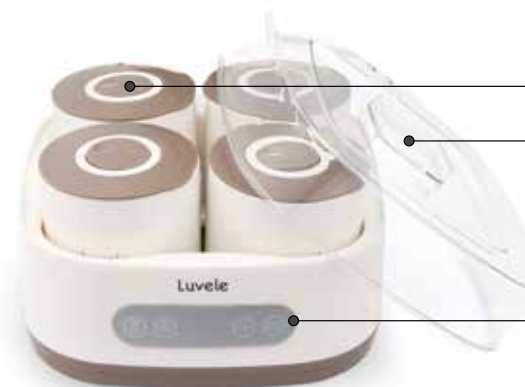
Vérifiez le bon état du câble d'alimentation de temps en temps. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou un agent de service ou une personne qualifiée pour éviter tout risque d'accident.

Utilisez uniquement les accessoires désignés fournis. Cet appareil n'est pas conçu pour un fonctionnement avec un minuteur externe ou un système de télécommande séparé.

Éléments de base

4 x pots de yaourt en céramique de 400ml. Pour 1,5 L de yaourt.

Les pots en céramique Luvele de 300 ml sont également disponibles en achat distinct.
Couvercle externe de la yaourtière



Panneau de contrôle digital tactile



Indicateur de remplissage maximum du réservoir d'eau

Élément de chauffe

Capteur de température



ATTENTION
N'utilisez pas la yaourtière sans eau.



IMPORTANT
Après chaque utilisation, séchez l'« élément de chauffe » avec essuie-tout ou chiffon propre

Éléments de base

Les 4 pots permettront d'obtenir 1,5 L de yaourt au maximum.



4x pots en céramique de 400 ml sont inclus. Le couvercle sans bisphénol comprend un dateur pour enregistrer le jour du mois de fabrication du yaourt.

En plaçant le couvercle sur le bol en céramique, pressez le bouton de mise sous vide pour garder la fraîcheur du yaourt.

Un ensemble de 4 pots en céramique de 300 ml sont disponibles pour un achat distinct sur www.luvele.fr



Les bols en céramique vont au lave-vaisselle, mais pas les couvercles. Prière de ne pas mettre les couvercles dans le lave-vaisselle.

Fonctionnement



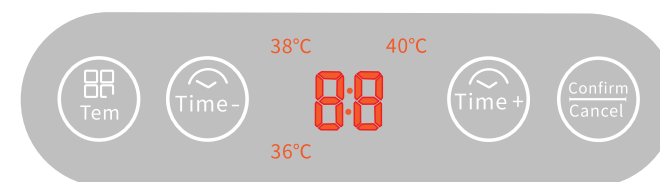
L'élément « bain d'eau » permet l'incubation du mélange de yaourt à une température précise et constante. Ceci est important dans la fabrication du yaourt de régime SCD (régime en glucides spécifiques) ou GAPS (syndrome entéro-psychologique).

Pour préparer du yaourt dans la yaourtière Pure, remplissez d'abord le bol en verre du mélange de yaourt et placez-le dans la base de la yaourtière avant d'ajouter de l'eau.



ATTENTION
N'utilisez pas la yaourtière sans eau

Lorsque vous avez placé les quatre pots en céramique, ajoutez de l'eau lentement dans la base de la yaourtière. L'eau ne doit pas dépasser l'Indicateur de Niveau Maximum indiqué ici. Maintenant vous pouvez régler votre température et la durée.



Le tableau de contrôle digital sert à régler la température et la durée pour la préparation de votre yaourt.

Bouton Tem = Appuyez sur le bouton « Tem » pour sélectionner l'une des trois températures

Bouton Time = Appuyez sur le bouton « Time » pour ajouter ou enlever des durées.

Bouton Confirm/Cancel = Appuyez pour commencer la période d'incubation après avoir choisi la température et la durée. Pressez ce bouton deux fois pour réinitialiser le panneau de contrôle.

Fonctionnement

Avant d'utiliser la yaourtière Luvele Pure, enlevez tout l'emballage. Enlevez alors le couvercle externe de la yaourtière et le bol en verre avec les couvercles. Lavez à l'eau savonneuse tiède, et rincez à l'eau et séchez complètement. Essayez l'intérieur de la yaourtière avec un chiffon humide et séchez complètement pour vous assurer que toutes les pièces sont parfaitement sèches avant l'utilisation.

ÉTAPE 1

Avant d'assembler votre yaourtière, vérifiez que l'alimentation est débranchée et que la fiche électrique est enlevée de la prise murale

ÉTAPE 2

Préparez le mélange de yaourt selon la recette désirée. Reportez-vous aux recettes page 10 ou visitez notre site de recettes à www.luvele.fr où vous trouverez des idées de recettes de yaourts qui plairont à vos intestins.

Versez le mélange de yaourt dans la yaourtière. Placez le couvercle sur les bols en céramique et serrez-les fermement. Ne touchez pas le bouton de mise sous vide avant d'avoir placé le couvercle sur le pot, et appuyez ensuite sur le bouton pour générer un faible vide.

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

Insérez les quatre pots de yaourt dans le socle de la yaourtière (avant d'ajouter l'eau).

Vous pouvez ajouter l'eau une fois que les quatre pots ont été insérés dans le socle.

ÉTAPE 5

Versez l'eau dans la base de la yaourtière lentement jusqu'à atteindre « l'indicateur de remplissage maximum » figurant à la page 5. Ne dépassez pas le niveau.



ATTENTION:
N'utilisez pas votre yaourtière Luvele Pure sans les bols fournis ou sans eau.

ÉTAPE 6

Branchez la yaourtière en insérant la fiche dans une prise murale. L'affichage digital s'allume alors.

Pressez le bouton « TEM » pour sélectionner l'un des trois réglages de température. Pressez alors « + » ou « - » sur le bouton TIME pour sélectionner votre durée d'incubation de 1 à 24 heures. Une fois que vous avez choisi la température et la durée, pressez le bouton « CONFIRM/CANCEL ». La période d'incubation va commencer. Si vous voulez annuler la durée d'incubation et la température, pressez le bouton « CONFIRM/CANCEL » deux fois pour réinitialiser.

Quelle température choisir ? Indications supplémentaires à la page 14.

Évitez de déplacer la yaourtière pendant la période d'incubation. Ne remuez pas le mélange de yaourt pendant ni à la fin de la période d'incubation pour éviter que le yaourt ne coagule de façon irrégulière.

ÉTAPE 7

À la fin de la période d'incubation choisie, enlevez les couvercles et vérifiez que le yaourt s'est épaissi et a bien pris. Si le yaourt est trop liquide, remettez les couvercles et réglez le minuteur digital pour une durée supplémentaire d'incubation. Quand le yaourt est assez épais, coupez l'alimentation électrique et débranchez le câble. Enlevez les bols de la base et mettez-les au réfrigérateur pendant une nuit pour obtenir un yaourt bien ferme.

ATTENTION:

Pendant la période d'incubation, de la condensation peut apparaître à l'intérieur du couvercle de la yaourtière. Ceci est normal à cause la présence du réservoir d'eau. Si cela se produit, prenez garde qu'en soulevant le couvercle de l'eau ne se renverse ou ne s'écoule.

Il peut aussi apparaître un peu de petit-lait en surface. Ceci est normal.

Recette de base

Retrouvez d'autres super-recettes de yaourt sur notre blog de recettes à www.luvele.fr. Nous avons aussi un livre de recettes à télécharger. Vous pouvez nous envoyer un e-mail à support@luvele.fr pour plus d'info sur les recettes.

INGRÉDIENTS:

- 1.4 litres lait entier
- 100ml yaourt nature (démarrage)
- 50g poudre crème entière (option)



NOTEZ :

Vous pouvez utiliser des bases de yaourt du commerce au lieu de yaourt.

1 Chauffez le lait juste en deçà du point d'ébullition 80-85°C | 175-185°F, puis laissez refroidir jusqu'à 40°C. Utilisez un thermomètre de cuisine stérilisé pour contrôler les températures à la chauffe et au refroidissement.

2 Lorsque le lait atteint 40°C | 100°F, ajoutez la base de yaourt et la poudre de lait jusqu'à obtention d'un mélange parfait. N'aérez pas.

3 Versez le mélange de yaourt dans les pots et appuyez fermement sur leurs couvercles. Appuyez également sur le bouton de mise sous vide de tous les couvercles pour obtenir une fermeture hermétique. Placez les bols sur la base de la yaourtière, puis ajoutez de l'eau dans la base, en vous assurant de ne pas dépasser l'« Indicateur de niveau maximum », et enfin couvrez avec le couvercle externe de la yaourtière.

4 Sélectionnez la température et la durée désirées avec le panneau de contrôle digital. Vous pouvez essayer des durées d'incubation différentes pour obtenir la consistance que vous voulez. Cependant, vous ne devriez pas dépasser une durée de 8-10 heures.

5 Lorsque le temps d'incubation de la yaourtière est terminé, ôtez le couvercle extérieur et les pots de yaourt. Ôtez ensuite les couvercles des pots et vérifiez la texture du yaourt. Ne remuez pas. Si la consistance est atteinte, éteignez la yaourtière et débranchez. Remplacez les couvercles des pots de yaourt et placez-les au réfrigérateur pendant 8 heures ou toute la nuit.

6 Réservez une partie du yaourt que vous avez fabriqué pour servir de base pour votre prochain mélange de yaourt. Consommez le yaourt dans les 4-5 jours.

Yaourt SCD | Régime GAPS

On dit que le yaourt SCD peut vous aider à corriger l'équilibre des types de bactéries de l'intestin. On a beaucoup écrit sur les avantages de l'inclusion de yaourt SCD dans votre alimentation. L'introduction du yaourt SCD dans votre régime peut corriger l'équilibre des types de bactéries de l'intestin en éliminant ce qui nourrit les types de bactéries indésirables. Ce procédé peut alors repeupler l'intestin de bactéries bienfaites, ce qui repousse encore plus les bactéries nuisibles. Le yaourt SCD est aussi très nourrissant et contient des protéines, des vitamines, des acides aminés, de matières grasses, et plus encore.

FABRICATION DU YOGHURT SCD

1 Chauffez le lait juste en deçà du point d'ébullition 80-85°C | 175-185°F, puis laissez refroidir jusqu'à 40°C. Utilisez un thermomètre de cuisine stérilisé pour contrôler les températures.

2 Lorsque le lait atteint 40°C | 100°F, ajoutez la base de yaourt jusqu'à obtention d'un mélange parfait. Utilisez ¼ de tasse de base de yaourt par litre de lait, n'aérez pas. Il n'est pas recommandé d'utiliser du lait en poudre pour la fabrication du yaourt SCD.



NOTEZ : Si vous utilisez de la base de yaourt du commerce, elle devrait contenir du *Lactobacillus Acidophilus*, *Streptococcus Thermophilus*, et *Lactobacillus Bulgaricus*. Elle ne devrait pas contenir des gommes, sucres, additifs ou parfums d'aucune sorte. Le yaourt doit contenir de la culture vivante active. Indications supplémentaires à la page 13.

3 Versez le mélange de yaourt dans les pots et appuyez fermement sur leurs couvercles. Appuyez également sur le bouton de mise sous vide de tous les couvercles pour obtenir une fermeture hermétique. Placez les pots de yaourt dans le socle de la yaourtière, puis ajoutez de l'eau dans la base, en vous assurant de ne pas dépasser l'« Indicateur de niveau maximum », et enfin couvrez avec le couvercle externe de la yaourtière.

4 Réglez le minuteur digital pour une incubation de 24 heures et une température de 38°C, puis appuyez sur « Confirm ». Ne remuez pas le yaourt pendant cette durée.

5 Débranchez la yaourtière et enlevez les bols. Placez les bols au réfrigérateur et refroidissez pendant 8 heures. Le yaourt SCD est prêt à consommer après 8 heures de réfrigération.

Recette de yaourt coco

INGRÉDIENTS:

- 4 boîte de crème de coco, (1,5L total)
- 1 cuillère à café de sucre
- Base de yaourt (suivez les instructions de l'emballage)

ATTENTION :
La crème de coco ne devrait pas contenir de conservateurs, d'additifs ou de gluten. La boîte en métal devrait être sans BPA.

1 Ouvrez les boîtes et déposez leur contenu directement dans votre bol de préparation de yaourt. À noter : selon la température chez vous, la consistance de la crème de noix de coco pourra varier.

S'il fait chaud, elle sera plus liquide et s'il fait froid il vous faudra la sortir à la cuillère.

2 Ajoutez le sucre et la base de yaourt de votre choix, et fouettez délicatement.

3 Placez le couvercle et insérez le bol dans votre yaourtière. La crème de coco est maintenant prête à commencer à incuber.

4 Sélectionnez une température de 38° C. pour 24 heures.

5 Au bout de 24 heures l'incubation est terminée. Éteignez la yaourtière et ôtez le bol de yaourt. Lorsque vous le sortez de la yaourtière le yaourt sera coulant et la crème de coco sera séparée de l'eau de coco qui sera au fond. C'est normal. La crème deviendra solide au réfrigérateur.

6 Au réfrigérateur pendant au moins 6 heures, le yaourt va refroidir et prendre.

7 Mélangez bien le yaourt pour incorporer la crème et l'eau de coco avant de servir. Pour un yaourt particulièrement épais, égouttez une partie de l'eau de coco avant de mélanger. Ne la jetez pas - l'eau de coco fermentée est parfaite pour ajouter à un smoothie ou en alternative à un lait probiotique.

Astuces Recette

Astuces

Un yaourt réalisé en 24 heures même parfaitement sera plus coulant qu'un autre yaourt. C'est parce que vous n'avez pas ajouté d'épaississants et qu'il n'a pas "égoutté". Si vous souhaitez un yaourt plus épais, la première étape est de l'égoutter. L'égouttage est ce qui transforme un yaourt classique en yaourt "à la grecque." Il s'agit d'éliminer le lactosérum, qui est liquide. Le yaourt égoutté est également plus riche en protéine par portion que le yaourt classique. Égoutter est facile, il suffit de le passer dans une toile à fromage. L'excès (le lactosérum) s'écoulera et vous aurez un yaourt plus épais.

Une autre option est d'ajouter un épaississant tel de la gélatine au lait avant de le faire incuber. Puisque la gélatine est bonne pour la santé intestinale, c'est un pari gagnant d'ajouter de la gélatine à un yaourt en 24 heures. Pour épaissir le lait avec de la gélatine, ajoutez une cuillère à soupe de gélatine par litre de lait avant de le chauffer.

AUTRES MARQUES DE CRÈME DE NOIX DE COCO

Vous pouvez expérimenter avec d'autres marques de crème de coco sans additifs afin de réaliser cette recette. Les boîtes contenant un plus grand pourcentage de "pulpe de coco" et une plus petite proportion d'eau de coco donneront de meilleurs yaourts.

BIFIDUS/BIFIDOBACTÉRIE BIFIDUM

Le Régime en glucides spécifiques original (SCD) tiré du livre "Briser le cercle vicieux" spécifie d'utiliser une base de yaourt sans bifidus/bifidobactérie bifidum. La bifidobactérie est une bactérie saine mais qui peut parfois "coloniser." Pour plus de sécurité, nous recommandons généralement de l'éviter au début de votre processus de guérison. Vous pourrez obtenir davantage d'informations ici : http://www.break-in-the-vicious-cycle.info/knowledge_base/detail/bifidus/

Lorsqu'il s'agit de probiotiques, comme c'est le cas d'autres suppléments alimentaires, les tolérances individuelles varient. Il n'existe pas de solution toute faite. Si votre probiotique ou base de yaourt est approuvé GAPS ou que votre médecin GAPS ou SCD vous a recommandé une marque de probiotique spécifique, nous faisons confiance à son jugement. Chez Luvele, nous n'allons pas vous dire quelle souche est meilleure ou son interaction avec votre corps qui est unique.

Nettoyage & entretien

Avant de démonter et de nettoyer, vérifiez que l'alimentation est coupée, que le câble est débranché et que l'appareil est froid.

Enlevez le couvercle externe du haut de l'appareil. Enlevez les bols à yaourt de la base. Utilisez un chiffon doux légèrement humide pour essuyer la base. Séchez complètement.

Lavez les bols en céramique et les couvercles dans une eau savonneuse tiède. Rincez à l'eau claire et essuyez complètement avec un torchon doux et propre. N'utilisez pas de produits nettoyants abrasifs ni de solvants, qui pourraient endommager l'appareil. Ne mettez au lave-vaisselle aucune pièce de la yaourtière. Les pots en céramique vont au lave-vaisselle, mais pas les couvercles. S.V.P ne mettez pas les couvercles dans le lave-vaisselle.

Important – Après chaque utilisation, séchez complètement l'élément de chauffe avec de l'essuie-tout ou un chiffon doux et propre

Astuces

Réglages de températures :

> Il y a trois réglages de températures sur la yaourtière Luvele Pure 36°C, 38°C, 40°C. Toutes ces températures peuvent être utilisées pour réussir votre fabrication de yaourt. Toutes peuvent être utilisées pour la confection de yaourt de régime SCD/GAPS.

> La raison pour laquelle nous avons conçu cet appareil avec trois réglages de températures est de vous donner plus de contrôle sur le résultat final de votre yaourt maison. A la base, l'incubation à différentes températures peut changer le goût et la texture de votre yaourt. Nous recommandons de débuter avec le réglage à 38°C lorsque vous ferez votre première série de yaourts. Une fois que vous serez à l'aise avec le processus, vous pourrez commencer à expérimenter avec différentes températures.

Astuces (suite)

> Vérifiez que le bol à yaourt et les autres ustensiles utilisés dans la préparation du yaourt sont propres et rincés à l'eau chaude, puis séchés avec une serviette à thé propre avant utilisation. Ceci favorisera l'élimination de bactéries intempestives.

> Vérifiez que les ingrédients à utiliser pour le yaourt sont frais. L'utilisation de produits périmés nuira à la préparation de yaourts épais et savoureux.

> Suivez les quantités et les méthodes suggérées dans les recettes (voir recette p 10) pour assurer une préparation réussie de vos yaourts.

> Pour éviter que le lait n'attache ou ne brûle à la base du récipient pendant la chauffe, utilisez une chaleur moyenne et remuez continuellement avec une cuillère en métal. Ne chauffez pas le lait aux micro-ondes.

> Après avoir chauffé le lait, placez la casserole dans un bain d'eau froide peu profond pour accélérer le refroidissement. Utilisez un thermomètre de cuisine stérilisé pour contrôler les températures à la chauffe et au refroidissement.

> Evitez de remuer la yaourtière pendant la période d'incubation.

> N'utilisez pas la yaourtière près d'une source de chaleur, à l'extérieur ou en plein soleil, car l'exposition à une température excessive peut provoquer la séparation du yaourt ou lui donner un aspect grumeleux.

> Réfrigérez votre yaourt pendant 8 heures avant de le consommer. La texture et la saveur seront améliorées par une réfrigération plus longue.

Pour des recettes douces à vos intestins, visitez notre blog de la communauté à www.luvele.fr aujourd'hui.

Garantie

Toute la gamme des produits Luvele est couverte par notre garantie totale 1 an. Notre garantie couvre tout défaut de fabrication du produit et aussi les dommages pendant le transport.

Votre garantie commence à l'achat de votre produit Luvele. Vous n'avez pas à enregistrer votre garantie, car vos données sont enregistrées automatiquement à la date de l'achat.

PROCESSUS DE GARANTIE

Nous voulons que les réclamations de garantie soient aussi simples que possible. Contactez-nous simplement sur support@luvele.fr et donnez les informations concernant votre problème. D'abord, nous vous suggérerons quelques idées de résolution de problèmes pour déterminer si le problème peut être réparé sans retour de marchandise. Les photos du défaut peuvent être demandées si nécessaire, et ceci assurera une résolution plus rapide.

Si un retour est nécessaire, nous vous enverrons par e-mail une étiquette de retour prépayée que vous pouvez imprimer et utiliser pour renvoyer votre appareil. Le nouvel article de remplacement sera expédié sous 48 heures après réception de l'article défectueux. Un e-mail de confirmation sera envoyé après réception de votre article défectueux.

Nous sommes là pour vous aider, donc écrivez-nous par e-mail et nous vous proposerons la meilleure solution pour vous satisfaire.
support@luvele.fr

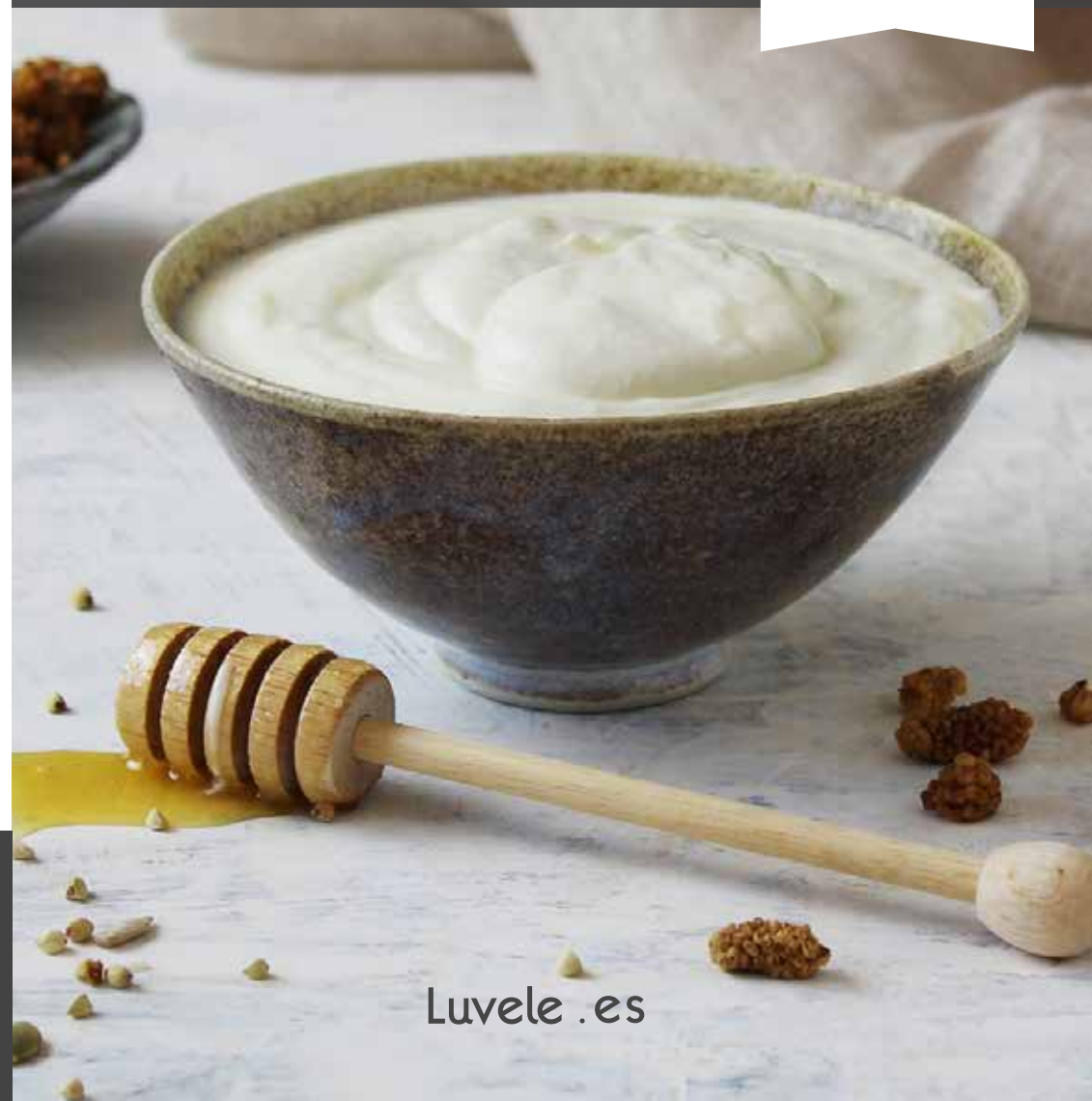
Luvele

Luv life. Luv health.

YOGURTERA LUVELE PURE



Manual de
instrucciones
LPYM300WEU



YAOURTIÈRE LUVELE PURE

Manuel de l'utilisateur
LPYM300WEU

[Luvele .es](http://Luvele.es)


Luvele

Luvele .es

Seguridad

Lea todas las instrucciones antes de comenzar a utilizar su Yogurtera Luvele. Conserve este manual para futuras consultas.

- Antes de usar la yogurtera por primera vez, quite todo el embalaje.
- No coloque el aparato cerca del borde de un banco o mesa durante su operación.
- Asegúrese de que la superficie esté nivelada y libre de líquidos u otras sustancias.
- No coloque el artefacto sobre o cerca de un horno u hornalla.
- Desconecte del suministro eléctrico cuando no esté en uso, antes de colocar o quitar accesorios y antes de lavar.
- Todos los accesorios deben ser retirados cuidadosamente antes del lavado.
- Utilice únicamente accesorios recomendados por Luvele.
- No utilice la yogurtera sin agua.
- No coloque ninguna parte del artefacto en el lavavajillas o microondas.
- Los botes de cerámica son aptos para lavavajillas, pero no así las tapas. No coloque las tapas en el lavavajillas.
- No sumerja el cuerpo del artefacto en agua u otros líquidos.
- Nunca utilice un artefacto dañado (incl. el cable de alimentación).
- Utilice el aparato conectado únicamente a una toma de corriente instalada profesionalmente y con el voltaje adecuado. No utilice cables alargadores.
- Nunca retire el cable principal con las manos mojadas y no lo deje sobre superficies calientes ni permita que entre en contacto con aceite.
- Desconecte el aparato después de utilizarlo y antes de cambiar los accesorios o de lavarlo.
- No intente realizar ningún mantenimiento además de la limpieza. Para cualquier consulta sobre mantenimiento, póngase en contacto con Luvele en support@luvele.es.
- No utilizar en exteriores.
- Este artefacto no está diseñado para ser utilizado por niños o personas débiles sin supervisión.
- Para extinguir un incendio en el aparato, utilice únicamente una manta antiincendios.
- Este artefacto no está diseñado para uso comercial o industrial; es sólo para uso doméstico.



Enhorabuena por la compra de su nueva yogurtera. Es hora de fabricar un delicioso yogur casero para darle probióticos a su sistema digestivo.
¡Disfrútela!

Seguridad

Este aparato está diseñado para uso doméstico y otros usos similares, como:

- áreas de cocina para el personal en tiendas, oficinas y otros entornos de trabajo;
- casas rurales;
- por clientes en hoteles, moteles y otros tipos de residencias;
- alojamientos del tipo Bed and Breakfast

Este aparato no debe ser utilizado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o que carezcan de experiencia y conocimiento, excepto que sean supervisados o instruidos en su uso por una persona responsable de su seguridad.

Los niños de 8 años o más pueden usarlo, pero deben ser supervisados para asegurar que no jueguen con él: los niños no deben jugar con este aparato.

La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños, excepto que sean mayores de 8 años y estén bajo supervisión.

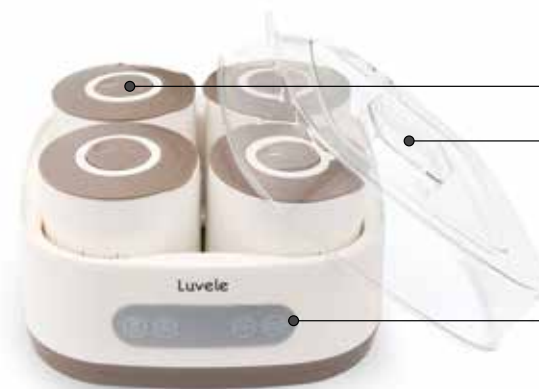
Mantenga este aparato y su cable fuera del alcance de niños menores de 8 años.

Compruebe periódicamente que el cable de alimentación no esté dañado. Si lo encuentra dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su servicio técnico u otro personal calificado, para evitar situaciones de riesgo.

Utilice únicamente los accesorios incluidos. Este aparato no está diseñado para ser operado con un temporizador externo o con sistema de control remoto separado.

Características básicas

4 botes cerámicos de 400 ml para fabricar 1.5 l de yogur. Los botes de 300ml están disponibles para comprar por separado.



Cubierta/tapa exterior de la yogurtera

Panel de control táctil



Línea indicadora de la medida máxima de agua

Elemento calentador

Sensor de temperatura



ADVERTENCIA
No encienda la yogurtera sin agua.



IMPORTANTE
Después de cada uso, seque el "elemento calentador" con una toalla de papel o un paño suave y limpio.

Características básicas

Los 4 botes hacen un máximo de 1,5 l de yogur



4 botes cerámicos de 400 ml incluidos. La tapa de plástico libre de BPA posee un registrador de fecha. Utilicelo para registrar el día de la elaboración del yogur.

Cuando coloque la tapa en el bote cerámico, presione el botón de vacío para cerrar y mantener el yogur fresco.

El paquete de 4 botes cerámicos de 300 ml está disponible para comprar por separado en www.luvele.es



Los botes cerámicos pueden lavarse en el lavavajillas, no así sus tapas. Por favor, no coloque las tapas en el lavavajillas.

Funcionamiento



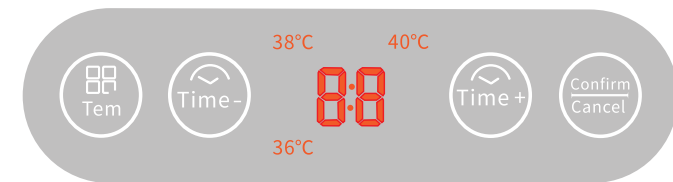
La característica “baño de agua” permite que el preparado de yogur se incube a una temperatura precisa y uniforme. Esto es importante cuando se elaboran yogures para dietas GAPS o SCD.

Para utilizar su Yogurtera Luvele Pure, llene el recipiente de cristal con preparado para yogur y colóquelo en la base del artefacto antes de agregar agua.

Una vez colocados los cuatro botes, agregue agua lentamente a la base de la yogurtera. El agua no debe sobrepasar la “línea indicadora alta”. Ahora puede ajustar el tiempo y temperatura deseados.



ADVERTENCIA
No encienda la yogurtera sin agua



Con el panel de control digital puede ajustar el tiempo y la temperatura durante la preparación del yogur.

Botón “Tem” = presione el botón “Tem” para seleccionar una de las tres temperaturas

Botón “Time” = presione el botón “Time” para sumar o restar horas.

Botón “Confirm/Cancel” = una vez seleccionados el tiempo y la temperatura, presione este botón para comenzar el período de incubación. Toque este botón dos veces para restablecer el panel de control.

Modo de uso

Antes de comenzar a usar su yogurtera Luvele Pure, quite todo el material de embalaje. Luego retire la tapa exterior de la yogurtera y los botes cerámicos con tapa. Lávelos con agua tibia jabonosa, luego aclare con abundante agua y seque completamente. Limpie la cubierta de la yogurtera con un paño húmedo y seque. Asegúrese de que todas las partes estén secas antes de usar.

PASO 1

Antes de armar la yogurtera, asegúrese de que esté apagada y desconectada de la toma de corriente.

PASO 2

Prepare la mezcla de yogur siguiendo la receta deseada. Consulte la receta de la página 10 o visite nuestro blog de recetas en www.luvele.es donde encontrará miles de ideas de recetas de yogur.

PASO 3

Vierta el preparado de yogur en los botes cerámicos. Coloque las tapas firmemente en su lugar. Cuando tape los recipientes, deje el botón de vacío abierto, una vez que estén firmemente en su lugar, presione para cerrar al vacío.

PASO 4

Introduzca los cuatro recipientes de yogurt en la base de la yogurtera (antes de agregar el agua).

PASO 5

Una vez colocados los botes, vierta agua lentamente en la base de la yogurtera hasta alcanzar el nivel máximo de la 'línea indicadora alta' que se muestra en la página 5. **No llene de más.**



TENGA EN CUENTA:
No utilice su Yogurtera Luvele Pure sin los recipientes provistos o sin agua.

PASO 6

Encienda su yogurtera conectándola a una toma de corriente. Se iluminará la pantalla digital.

Presione el botón "TEM" para seleccionar una de las tres opciones de temperatura. Luego presione el botón "+" o "-" (TIME) para seleccionar un tiempo de incubación de entre 1 y 24 horas. Una vez seleccionados el tiempo y la temperatura, presione el botón "CONFIRM/CANCEL". El período de incubación comenzará. Si desea cancelar el período de incubación y la temperatura, toque dos veces el botón "CONFIRM/CANCEL" para restablecer los valores.

¿Qué temperatura debo utilizar? Lea más al respecto en la página 14.

PASO 7

Evite mover la yogurtera durante el período de incubación. No revuelva la mezcla de yogur durante el período de incubación ni al final del mismo para evitar la formación de grumos. Cuando finalice el tiempo de incubación seleccionado, retire las tapas y compruebe que el yogur esté espeso y uniforme. Si el yogur precisa espesarse más, vuelva a colocar las tapas y ajuste el tiempo adicional. Cuando el yogur tenga la consistencia deseada, apague y desconecte la yogurtera. Retire los botes de yogur de la base y refrigere durante la noche para obtener un yogur firme y uniforme.

TENGA EN CUENTA:

Durante el período de incubación, puede aparecer condensación en la cubierta exterior de la yogurtera. Esto es normal y se debe al proceso de 'baño de agua'. Si esto sucede, tenga cuidado al levantar la tapa exterior de la base para evitar que el agua se derrame o gotee.

Puede haber alguna separación de suero líquido. Esto es normal.

Receta básica de yogur

Para obtener muchas más deliciosas recetas de yogur, visite nuestro blog de recetas en www.luvele.es. También tenemos un libro electrónico de recetas disponible para su descarga. Puede enviarnos un correo electrónico a support@luvele.es para obtener más información sobre recetas.

INGREDIENTES:

- 1,4 litros leche entera
- 100 ml yogur natural (iniciador)
- 50 g leche entera en polvo (opcional)



TENGA EN CUENTA :

En lugar de yogur, se puede utilizar fermento iniciador en polvo

1 Caliente la leche justo por debajo del punto de ebullición (80° - 85°C | 175 - 185°F), luego deje enfriar hasta 40°C. Utilice un termómetro de cocina esterilizado para medir las temperaturas.

2 Cuando la leche alcance los 40°C | 100°F, agregue el yogur iniciador y la leche en polvo y mezcle. No airee la mezcla.

3 Vierta la mezcla de yogur en los botes y presione firmemente las tapas, luego presione el botón de vacío en todas las tapas para crear un sello hermético. Coloque los botes en la base de la yogurtera y luego agregue agua a la base, asegurándose de no sobrepasar la 'línea indicadora alta'. Cubra con la tapa exterior.

4 Seleccione la temperatura y el tiempo deseados con el panel de control digital. Puede experimentar con el tiempo de incubación hasta conseguir la consistencia que busca. Sin embargo, la incubación no debería sobrepasar las 8 - 10 horas.

5 Cuando finalice el tiempo de incubación, retire la cubierta exterior y los recipientes. Abra las tapas y compruebe la textura del yogur. No lo revuelva. Si la textura es adecuada, apague y desconecte la yogurtera. Tape los botes nuevamente y refrigere durante 8 horas o durante una noche.

6 Guarde una cantidad de yogur para utilizar como iniciador en su próxima mezcla. Consuma el yogur dentro de los 4 - 5 días siguientes a su elaboración.

Yogur SCD | Dieta GAPS

Se cree que el yogurt SCD puede ayudar a regular el equilibrio de los diferentes tipos de bacterias intestinales. Se ha escrito mucho sobre los beneficios de agregar yogur SCD a la dieta: puede ayudar a corregir el equilibrio de los tipos de bacterias intestinales, ya que al dejar de alimentar a las bacterias indeseables, se las elimina. Luego el intestino es repoblado con bacterias benéficas que desplazan aún más a las bacterias dañinas. El yogur SCD también es muy nutritivo y contiene proteínas, vitaminas, minerales, aminoácidos, grasas y muchos otros nutrientes.

ELABORACIÓN DE YOGUR SCD

1 Caliente la leche justo por debajo del punto de ebullición (80 - 85°C | 175 - 185°F), y luego enfríe hasta 40°C. Utilice un termómetro de cocina esterilizado para medir las temperaturas.

2 Una vez que la leche esté a 40°C | 100°F, agregue el yogur iniciador y mezcle. Utilice ¼ de taza de yogur iniciador por cada litro de leche, no airee la mezcla. Se recomienda no utilizar leche en polvo para elaborar yogur SCD.



TENGA EN CUENTA:

Si utiliza un fermento iniciador en polvo, el yogur puede contener *Lactobacillus Acidophilus*, *Streptococcus Thermophilus* y *Lactobacillus Bulgaricus*. No debe contener gomas, azúcares, aditivos o sabores de ningún tipo. El yogur debe contener cultivos vivos activos. Lea más acerca de esto en la página 13.

3 Vierta la mezcla de yogur en los botes y presione firmemente las tapas, luego presione el botón de vacío en todas las tapas para crear un sello hermético. Coloque los recipientes en la base de la yogurtera, luego agregue agua a la base, asegurándose de no sobrepasar la "línea indicadora alta". Cubra con la tapa exterior.

4 Vierta la mezcla de yogur en los botes y presione firmemente las tapas, luego presione el botón de vacío en todas las tapas para crear un sello hermético. Coloque los recipientes en la base de la yogurtera, luego agregue agua a la base, asegurándose de no sobrepasar la "línea indicadora alta". Cubra con la tapa exterior.

5 Desconecte la yogurtera y retire los recipientes. Colóquelos en el refrigerador durante 8 horas. El yogur SCD está listo para el consumo pasadas las 8 horas de refrigeración.

Receta fácil de yogur de coco

INGREDIENTES:

- 4 latas de crema de coco (para 1.5 l)
- 1 cucharadita de azúcar
- Cultivo iniciador de yogur (siga las instrucciones del paquete)



TENGA EN CUENTA:
La crema de coco debe ser libre de conservantes, aditivos y gluten. Además, el revestimiento de las latas debe ser libre de BPA.

1 Abra las latas y vierta la crema de coco directamente en el cuenco de preparado de yogur.
Nota: Dependiendo de la temperatura de su hogar, la consistencia de la crema de coco puede variar. En un día caluroso será líquida, mientras que en un clima frío tendrá que sacarla de la lata con ayuda de una cuchara.

2 Agregue el azúcar y el cultivo iniciador y bata suavemente.

3 Ponga la tapa en su lugar y coloque dentro de la yogurtera. La crema de coco ahora está lista para iniciar la fermentación.

4 Ajuste la temperatura en 38°C y el tiempo en 24 horas.

5 Pasadas las 24 horas, la fermentación estará realizada. Apague la yogurtera y retire el cuenco de yogur. Apenas retirado del calor, el yogur será poco espeso y verá agua de coco en la superficie, separada de la crema. Esto es normal. La crema se pondrá firme en el refrigerador.

6 Coloque el cuenco en el refrigerador durante un mínimo de 6 horas.

7 Revuelva bien el yogur para incorporar la crema y el agua de coco antes de servir. Para conseguir un yogur de coco extra firme, quite un poco del agua de coco antes de revolver. Pero no la tire: el agua de coco fermentado es ideal para agregar en los batidos o para usar como alternativa a la leche con probióticos.

Astuces Recette

CONSEJOS

El yogur de 24 horas, incluso cuando está hecho perfectamente, será más ligero y líquido que otros yogures que haya comido. Esto se debe a que no tiene espesantes agregados y a que no ha sido “escurrido”. Si desea un yogur más espeso, la primera opción es escurrido. El escurrido es lo que convierte al yogur natural en “yogur griego”. Es el proceso de remover el suero, que es líquido. El yogur escurrido además tiene más proteínas por porción que el yogur regular. El escurrido del yogur es un proceso sencillo; cuele el yogur a través de una estopilla o tela de quesería. Se eliminará el exceso de suero (líquido), dejando un yogur más firme.

Otra opción es agregar un espesante (como la gelatina) a la leche antes de fermentar. Ya que la gelatina es beneficiosa para la salud digestiva, agregarla a un yogur de 24 horas es totalmente beneficioso. Para espesar la leche con gelatina, agregue 1 cucharada de gelatina a 4 tazas de leche, antes de calentarla.

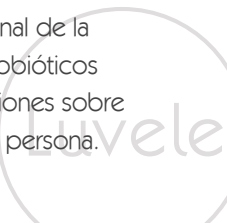
OTRAS MARCAS DE CREMAS DE COCO

Experimente con libertad con otras marcas de crema de coco libre de aditivos. Las latas con un alto porcentaje de ‘pulpa de coco’ y poca agua, producen un mejor yogur.

BÍFIDUS/BIFIDOBACTERIAS

La Dieta de Carbohidratos Específicos (SCD) original, del libro “Breaking the Vicious Cycle”, exige un iniciador de yogur que no contenga bacterias bífidus. La bifidobacteria es una bacteria beneficiosa, pero en algunos casos puede ser dominante. Para estar seguros, recomendamos evitarla al comienzo de su viaje de sanación. Aquí encontrará más información al respecto: http://www.breakingtheviciouscycle.info/knowledge_base/detail/bifidus/

Con respecto a los probióticos, al igual que con otros suplementos, existe una variación en las tolerancias individuales. Una misma medida no sirve para todos. Si su probiótico o iniciador de yogur es compatible con GAPS, o si su profesional de la salud especializado en GAPS o SCD le ha recomendado una marca de probióticos específica, confiamos en su criterio. En Luvele, no podemos hacer afirmaciones sobre cepas específicas o sobre su interacción con las particularidades de cada persona.



Cuidados y limpieza

Antes de desmontar y limpiar, asegúrese de que la alimentación esté apagada, el cable esté desconectado de la toma de corriente y el artefacto esté frío.

Retire la cubierta exterior de la parte superior de la carcasa. Retire los botes para yogur de adentro de la carcasa y límpiela con un paño suave ligeramente húmedo. Seque completamente.

Lave los recipientes cerámicos y sus tapas con agua tibia jabonosa. Aclare con abundante agua y seque completamente con un paño suave y limpio. No utilice limpiadores abrasivos ya que podrían dañar el aparato. No lave ninguna parte de la yogurtera en el lavavajillas. Los botes de cerámica son aptos para lavavajillas, pero no así las tapas. No coloque las tapas en el lavavajillas.

Importante: después de cada uso, seque el 'elemento calentador' con una toalla de papel o un paño suave limpio.

Consejos y sugerencias

Ajustes de temperatura:

> La yogurtera Luvele Pure posee tres ajustes de temperatura: 36°C, 38°C, 40°C. Las tres pueden ser utilizadas para hacer yogur regular o yogur SCD o yogur para dietas GAPS.

> La razón por la que diseñamos la Yogurtera Luvele Pure con tres ajustes de temperatura, es para otorgarle un mayor control sobre el resultado final de su yogur casero. Básicamente, la incubación a diferentes temperaturas puede cambiar el sabor y la textura del yogur. Le recomendamos que utilice el ajuste de 38°C cuando prepare su primer lote de yogur. Una vez que se sienta cómodo con el proceso, puede comenzar a experimentar con diferentes temperaturas.

Consejos y sugerencias Cont.

> Asegúrese de lavar y aclarar con abundante agua caliente los botes para yogur, sus tapas y los demás utensilios utilizados y de secarlos con una toalla de papel limpia antes de su uso. De esta manera eliminará bacterias indeseadas.

> Asegúrese de que los ingredientes que utilizará sean frescos. El uso de ingredientes caducados impide la obtención de un yogur firme y de buen sabor.

> Respete las cantidades y los métodos sugeridos en las recetas (vea receta en página 10) para asegurar una elaboración exitosa.

> Para evitar que la leche se que queme y se pegue a la base de la olla al calentarla, utilice fuego moderado y revuelva constantemente con una cuchara de metal. No caliente la leche en el microondas.

> Luego de calentar la leche, sumerja la olla en un baño de agua fría poco profunda para acelerar el enfriamiento. Utilice un termómetro de cocina esterilizado para medir la temperatura de la leche al calentarla y enfriarla.

> Evite mover la yogurtera durante el período de incubación.

> No utilice la yogurtera cerca de fuentes de calor, a la intemperie o bajo el sol, ya que la exposición a un calor excesivo podría causar que el yogur se separe y tenga una apariencia grumosa.

> Refrigere el yogur durante 8 horas. La textura y el sabor mejorarán con un tiempo de refrigeración mayor.

Para obtener más recetas deliciosas de yogur, visite hoy nuestro blog de recetas y comunidad en www.luvele.es.

Garantía

La gama completa de productos Luvele está respaldada por nuestra garantía de cobertura total de un año. Nuestra garantía cubre cualquier falla de fabricación del producto y los daños causados durante su transporte.

Su garantía comienza a partir de la fecha de compra de su producto Luvele. No es necesario que registre su garantía, sus datos son automáticamente registrados en el momento de la compra.

TRAMITACIÓN DE GARANTÍA

Queremos que cualquier reclamo de garantía sea lo más sencillo posible. Simplemente contáctenos en support@luvele.es e informe el problema que tiene con su artículo. En primer lugar, le sugeriremos algunos pasos a seguir para establecer si el problema puede solucionarse sin devolución. Podríamos solicitarle fotos de la falla si esto fuera apropiado y nos garantizará una resolución más rápida.

Si es necesario efectuar una devolución, le enviaremos un correo electrónico con una etiqueta de devolución prepaga que puede imprimirse y usarse para devolver el artículo. El nuevo artículo le será enviado dentro de las 48 horas posteriores a la recepción del artículo defectuoso. Se enviará un correo electrónico de confirmación cuando recibamos su artículo defectuoso.

We are here to help, so please email us and the best solution to meet your needs will be offered. support@luvele.es

YOGURTERA LUVELE PURE

Manual de instrucciones
LPYM300WEU

Luv life. Luv health.



Luvele

Luv life. Luv health.

LUVELE YOGURTERIA PURE



Libretto
d'istruzioni
LPYM300WEU



Luvele .it

Sicurezza

Ti preghiamo di leggere tutte le istruzioni prima d'utilizzare la yogurtiera di Luvele. Conserva queste istruzioni per future consultazioni.

Congratulazioni per l'acquisto della tua nuova yogurtiera. È arrivato il momento di preparare un delizioso yogurt fatto in casa e dare al tuo intestino un po' d'affetto probiotico.
Buon appetito!

- Rimuovi tutti gli imballaggi prima d'usare la tua yogurtiera per la prima volta.
- Non posizionare l'apparecchio vicino al bordo di una panca o un tavolo durante il funzionamento.
- Assicurati che la superficie sia piana, priva di liquidi o altre sostanze.
- Non posizionare l'apparecchio sopra o vicino ad un forno o fornelli caldi.
- Staccala dalla presa di corrente quando non in uso, prima di montare o rimuovere gli accessori e prima di pulirla.
- Tutti gli accessori devono essere rimossi con cura prima della pulizia.
- Utilizza solo gli accessori forniti e raccomandati da Luvele.
- Non utilizzare la yogurtiera senz'acqua.
- Non mettere parti dell'apparecchio in lavastoviglie o nel forno a microonde.
- I vasetti in ceramica sono lavabili in lavastoviglie, ma non i coperchi. Ti preghiamo di non mettere i coperchi in lavastoviglie.
- Non immergere il corpo dell'apparecchio in acqua o altri liquidi.
- Mai utilizzare l'apparecchio danneggiato (incluso il cavo di alimentazione).
- Utilizza l'apparecchio solo tramite una presa installata professionalmente che fornisca la tensione corretta e non utilizzare prolunghe.
- Mai rimuovere il cavo principale con le mani bagnate, posare il cavo su una superficie calda o lasciare che entri in contatto con olio.
- Scollega l'apparecchio dopo ogni utilizzo, quando il dispositivo non è in uso e prima di cambiare gli accessori o pulire l'apparecchio.
- Non tentare d'eseguire alcuna manutenzione, ad eccezione della pulizia. Per qualsiasi problema di manutenzione ti preghiamo di contattare Luvele all'indirizzo: support@luvele.it.
- Non utilizzare all'aperto.
- Quest'apparecchio non è destinato all'uso da parte di bambini piccoli o persone inferme senza supervisione.
- Utilizza esclusivamente una coperta antincendio per estinguere eventuali incendi sull'apparecchio.
- L'apparecchio non è progettato per l'uso commerciale o industriale; è adatto solo

Sicurezza

Quest'apparecchio è destinato all'uso in applicazioni domestiche e simili come:

- Cucine per il personale in negozi, uffici ed altri ambienti lavorativi;
- Cascine;
- Da clienti in hotel, motel ed altri ambienti di tipo residenziale;
- Ambienti di tipo bed and breakfast.

Quest'apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non siano state supervisionate o istruite sull'uso dell'apparecchio da parte di una persona responsabile per la loro sicurezza.

I bambini d'età pari o superiore a 8 anni possono usare quest'apparecchio, tuttavia, devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio. I bambini non dovrebbero giocare con l'apparecchio.

La pulizia e la manutenzione non dovrebbe essere eseguita da bambini a meno che non abbiano più di 8 anni e siano supervisionati.

Mantieni l'apparecchio ed il cavo fuori dalla portata dei bambini d'età inferiore a 8 anni.

Di tanto in tanto, controlla che il cavo di alimentazione non sia danneggiato. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal suo agente di assistenza o da una persona con qualifica simile al fine d'evitare rischi.

Utilizza solo accessori designati inclusi. Quest'apparecchio non è destinato ad essere utilizzato tramite un timer esterno o un telecomando separato.

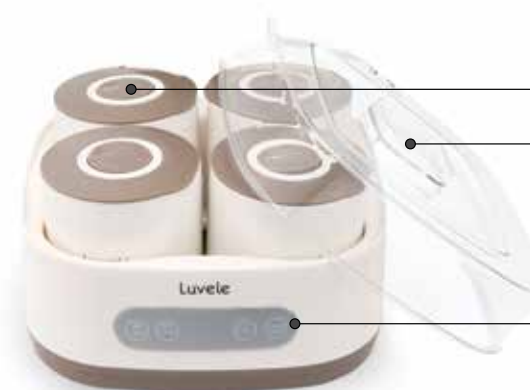
Funzioni di base

4 contenitori in ceramica per yogurt da 400 ml. Produci 1.5 l di yogurt.

I contenitori in ceramica di Luvele da 300 ml sono disponibili per l'acquisto separato.

Coperchio esterno yogurtiera/ copertura

Pannello comandi tattile, digitale



Linea di massimo riempimento per bagnomaria

Elemento riscaldante

Sensore di temperatura



ATTENZIONE

Non utilizzare la yogurtiera senz'acqua.



IMPORTANTE

Dopo ogni uso, asciugare l'elemento riscaldante con carta assorbente o un panno soffice pulito.

Funzioni di base

I 4 contenitori produrranno al massimo 1.5 l di yoghurt



4 contenitori in ceramica da 400 ml sono inclusi. Il coperchio senza BPA è dotato di un registratore di data. Usalo per registrare il giorno del mese in cui hai preparato lo yogurt.

Quando piazzi il coperchio sul contenitore di vetro, spingi il pulsante del sottovuoto per mantenere lo yogurt fresco.

Le confezioni di 4 contenitori in ceramica da 300 ml sono disponibili per l'acquisto separato a www.luvele.it



I contenitori in ceramica possono essere lavati in lavastoviglie mentre i coperchi no. Ti preghiamo di non mettere i coperchi in lavastoviglie.

Funzionamento



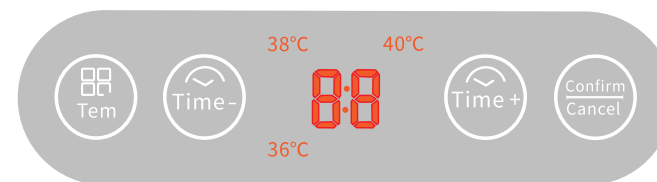
La funzione a "Bagnomaria" consente alla miscela di yogurt d'incubare ad una temperatura costante ed accurata. Questo è importante quando si preparano yogurt dietetici (SCD o GAPS).

Quando prepari lo yogurt con la yogurtiera Pure, per prima cosa riempi il contenitore di vetro con la miscela per lo yogurt e poi posizionalo nella base della yogurtiera prima d'aggiungere acqua.



ATTENZIONE
Non utilizzare la yogurtiera senz'acqua

Quando tutti e quattro i contenitori sono stati inseriti, aggiungi acqua lentamente alla base della yogurtiera. L'acqua non deve superare la linea di massimo riempimento mostrata qui. Ora puoi impostare la tua temperatura e la durata.



Il pannello di controllo digitale viene utilizzato per impostare la temperatura e la durata durante la preparazione dello yogurt.

Pulsante Tem = Premi il pulsante "Tem" per selezionare una delle tre temperature.
Pulsante Time = Premi il pulsante "Time" per aggiungere o rimuovere le ore.
Pulsante Confirm/Cancel = Premilo per iniziare il periodo d'incubazione, una volta che avrai selezionato la durata e la temperatura. Tocca due volte questo pulsante per reimpostare il pannello di controllo

Funzionamento

Prima d'usare la yogurtiera Luvele Pure rimuovi tutto l'imballaggio. Quindi rimuovi il coperchio esterno della yogurtiera ed i contenitori in vetro con coperchio. Lavali con acqua calda insaponata, poi risciacquali sotto l'acqua ed asciugali accuratamente. Pulisci l'alloggiamento della yogurtiera con un panno umido ed asciugala accuratamente. Assicurati che tutte le parti siano completamente asciutte prima dell'uso.

PASSO 1

Prima di smontare la yogurtiera assicurati che l'alimentazione sia spenta e che il cavo di alimentazione sia staccato dalla presa.

PASSO 2

Prepara la miscela di yogurt seguendo le istruzioni della ricetta desiderata. Fai riferimento alla ricetta a pagina 10 o visita il nostro blog di ricette a www.luvele.it per un sacco di ricette sane e deliziose per i tuoi yogurt..

PASSO 3

Versa la miscela di yogurt nei contenitori dello yogurt. Quando metti il coperchio sui contenitori, lascia aperto il pulsante del sottovuoto, una volta ben chiuso premi il pulsante del sottovuoto per creare un piccolo sottovuoto.

PASSO 4

Inserisci i quattro contenitori per lo yogurt nella yogurtiera (prima d'aggiungere acqua).

PASSO 5

Una volta che tutti i contenitori sono stati piazzati nella base, può esser aggiunta l'acqua. Versa l'acqua nella base della yogurtiera lentamente fino a raggiungere "la linea di riempimento massimo" come mostrato a pagina 5. **Non riempire eccessivamente.**



TI PREGHIAMO DI NOTARE:
Non utilizzare la yogurtiera Luvele Pure senza i contenitori forniti o senza acqua.

PASSO 6

Accendi la yogurtiera inserendo la spina d'alimentazione in una presa di corrente. Tutto ciò accenderà il display digitale.

Premi il pulsante "TEM" per selezionare una delle tre temperature. Poi premi il pulsante "+" o "-" (TIME) per selezionare il periodo d'incubazione che preferisci tra 1 e 24 ore. Una volta che hai selezionato la temperatura e la durata premi il tasto "CONFIRM/CANCEL". Il periodo d'incubazione inizierà. Se vuoi cancellare il periodo d'incubazione e la temperatura, tocca due volte il pulsante "CONFIRM/CANCEL" ..

Quale temperatura dovrei utilizzare? Maggiori informazioni a pagina 14.

Evita di spostare la yogurtiera durante il periodo di incubazione. Non mescolare la miscela di yogurt durante o alla fine del periodo d'incubazione per evitare la cagliatura dello yogurt.

PASSO 7

Alla fine del periodo d'incubazione, rimuovi il coperchio e controlla se lo yogurt si è addensato e indurito. Se lo yogurt necessitasse di maggiore addensamento, rimetti il coperchio ed imposta il timer digitale con il periodo aggiuntivo d'incubazione richiesto. Quando lo yogurt si è addensato a sufficienza, spegni l'apparecchio e stacca il cavo d'alimentazione dalla presa. Rimuovi i contenitori dello yogurt dalla base e mettilo nel frigorifero tutta la notte per ottenere uno yogurt ben compatto.

TI PREGHIAMO DI NOTARE:

Durante il periodo d'incubazione, potrebbe apparire della condensa all'interno del coperchio esterno della yogurtiera.

Questo è normale a causa della funzione a bagnomaria. In tal caso, fai attenzione che non si versi o goccioli acqua quando togli il coperchio esterno dalla base.

Potrebbe verificarsi una certa separazione del siero di latte liquido. Questo è normale.

Ricetta di base yogurt

Per molte altre deliziose ricette di yogurt visita il nostro blog di ricette a www.luvele.it. Disponiamo anche di un eBook di ricette che puoi scaricare. Puoi inviarcì un'e-mail a support@luvele.it per ottenere maggiori informazioni sulle ricette.

INGREDIENTI:

- 1,4 litri di latte intero
- 100ml di yogurt naturale (starter)
- 50g di latte intero in polvere (opzionale)



NOTA BENE:

Può essere usato uno starter in polvere al posto dello yogurt.

1 Riscalda il latte poco al di sotto del punto di ebollizione 80-85 ° C | 175-185 ° F, quindi lascia raffreddare fino a 40 ° C. Utilizza un termometro da cucina sterilizzato per monitorare la temperatura del latte durante il riscaldamento ed il raffreddamento.

2 Quando il latte raggiunge i 40°C | 100°F, mescolalo con il tuo yogurt starter ed il latte in polvere finché si uniscono. Non areare.

3 Versa la miscela di yogurt nei contenitori e premi con decisione sui coperchi, quindi premi il pulsante di sottovuoto su tutti i coperchi per creare una chiusura ermetica. Posiziona i contenitori nella base della yogurtiera, poi aggiungi acqua alla base, assicurandoti di non superare la "linea di massimo riempimento" e poi chiudi con il coperchio esterno della yogurtiera.

4 Seleziona la temperatura e la durata desiderate utilizzando il pannello di controllo digitale. Puoi provare con vari periodi d'incubazione per raggiungere la consistenza che desideri. Tuttavia, non dovresti superare le 8-10 ore d'incubazione.

5 Quando la yogurtiera ha completato il tempo di incubazione, rimuovi il coperchio esterno ed i contenitori dello yogurt. Poi rimuovi i coperchi dai contenitori e controlla la consistenza dello yogurt. Non mescolare lo yogurt. Se ha raggiunto la consistenza desiderata spegni la yogurtiera e toglì la spina. Rimetti i coperchi sui contenitori e mettili in frigorifero per 8 ore o tutta la notte.

6 Lascia abbastanza yogurt da utilizzare come starter per la tua prossima miscela di yogurt. Consuma lo yogurt entro 4-5 giorni.

Yogurt SCD | Dieta GAPS

Si dice che lo yogurt SCD possa aiutare a correggere l'equilibrio dei tipi di batteri nell'intestino. È stato detto e scritto molto sui vantaggi d'aggiungere alla tua dieta uno yogurt SCD. L'introduzione di yogurt SCD nella tua dieta può aiutarti a correggere l'equilibrio dei vari tipi di batteri nell'intestino eliminando l'approvvigionamento alimentare dei tipi indesiderati di batteri e quindi facendoli praticamente morire di fame. Questo processo quindi ripopola l'intestino con batteri benefici che allontanano ulteriormente i batteri nocivi. Lo yogurt SCD è anche molto nutriente e contiene proteine, vitamine, minerali, amminoacidi, grassi e molto altro.

PREPARARE LO YOGURT SCD

1 Riscalda il latte poco al di sotto del punto di ebollizione 80-85 ° C | 175-185 ° F, quindi lascialo raffreddare fino a 40 ° C. Usa un termometro da cucina sterilizzato per monitorare la temperatura.

2 Una volta raffreddato a 40°C | 100°F, mescolalo con il tuo yogurt starter finché si uniscono. Usa 50 grammi di yogurt starter per litro di latte, non areare. Ti consigliamo di non usare latte in polvere quando produci yogurt SCD.



TI PREGHIAMO DI NOTARE:

Se lo yogurt acquistato in negozio viene utilizzato come starter, lo yogurt può contenere *Lactobacillus Acidophilus*, *Streptococcus Thermophilus* e *Lactobacillus Bulgaricus*. Non dovrebbe contenere gomme, zuccheri, additivi o aromi di alcun tipo. Lo yogurt deve contenere una cultura viva ed attiva. Maggiori informazioni a pagina 13.

3 Versa la miscela di yogurt nei contenitori dello yogurt e premi con decisione sui coperchi dei contenitori, quindi premi sul pulsante di sottovuoto su tutti i coperchi per creare una chiusura ermetica. Metti i contenitori dello yogurt nella base della yogurtiera, poi aggiungi acqua alla base, assicurandoti di non superare la "linea di massimo riempimento" e poi chiudi con il coperchio esterno della yogurtiera.

4 Imposta il timer digitale per un'incubazione di 24 ore e la temperatura a 38°C, poi premi conferma. Non muovere la yogurtiera durante questo periodo.

5 Scollega la yogurtiera e rimuovi i contenitori. Piazza i contenitori dello yogurt nel frigorifero e lasciali raffreddare per 8 ore. Lo yogurt SCD sarà pronto per la consumazione dopo 8 ore di refrigerazione.

Facile ricetta yogurt di cocco

INGREDIENTI:

- 4 lattine di crema di cocco, (totale 1.5L)
- 1 cucchiaino di zucchero
- Coltura starter per yogurt (segui le istruzioni sulla confezione)

TI PREGHIAMO DI NOTARE:
La crema di cocco dovrebbe essere senza conservanti, additivi e glutine. Inoltre, le lattine dovrebbero avere un rivestimento senza BPA.

1 Apri le lattine e versa la crema di cocco direttamente nelle ciotole della tua yogurtiera. Nota bene: Secondo la temperatura della tua casa, la crema di cocco varierà in consistenza. In una giornata calda, la crema di cocco sarà più acquosa, mentre in giornate più fredde dovrai toglierla con il cucchiaino.

2 Aggiungi lo zucchero e la tua coltura starter preferita, poi mescola il tutto gentilmente.

3 Metti il coperchio e piazzale nella tua yogurtiera. La crema di cocco ora è pronta per iniziare la fermentazione.

4 Imposta la temperatura a 38° C e la durata a 24 ore.

5 Al termine delle 24 ore la fermentazione è completa. Spegni la yogurtiera e rimuovi le ciotole dello yogurt. Appena tolto dalla yogurtiera calda, lo yogurt sarà semiliquido e la crema di cocco si sarà separata con l'acqua di cocco sul fondo. Questo è normale. Nel frigorifero, la crema di cocco si rassoderà.

6 Metti le vaschette in frigo per almeno 6 ore in modo che si raffreddi e si addensi.

7 Mescola bene lo yogurt per incorporare la crema e l'acqua di cocco prima di servire. Per uno yogurt di cocco extra denso, togli un po' dell'acqua di cocco prima di mescolare. Non gettarla via però - l'acqua di cocco fermentata è una perfetta aggiunta ai frullati o può essere usata come alternativa probiotica al latte

Consigli ricetta

SUGGERIMENTI:

Uno yogurt di 24 ore, anche se preparato alla perfezione, sarà più diluito e acquoso rispetto ad altri yogurt che hai consumato. Questo perché non sono stati aggiunti addensanti e perché non è stato "sgocciolato". Se vuoi uno yogurt più denso, la prima opzione è di farlo sgocciolare.

Lo sgocciolamento è quello che trasforma un normale yogurt in "yogurt greco". È il processo di rimuovere il siero di latte, che è liquido. Lo yogurt sgocciolato è anche più ricco di proteine per porzione rispetto ad uno yogurt normale. È facile far sgocciolare uno yogurt, dovrai solo filtrarlo con una garza per avvolgere i formaggi. Il siero in eccesso (liquido) sarà filtrato via, lasciandoti uno yogurt più denso.

Un'altra opzione è di aggiungere un addensante come la gelatina al latte prima di fermentarlo. Poiché la gelatina è benefica per la salute dell'intestino, aggiungere gelatina ad uno yogurt di 24 ore è una soluzione vantaggiosa. Per addensare il tuo latte con gelatina, aggiungi un cucchiaino di gelatina ogni 950 ml di latte prima di scaldarlo.

CREMA DI COCCO DI ALTRE MARCHE

Non esitare a provare con altre creme di cocco senza additivi per realizzare questa ricetta. Le lattine con una grossa percentuale di "polpa di cocco" ed una piccola porzione d'acqua di cocco creano uno yogurt migliore.

BATTERI BIFIDUS/BIFIDUM

La dieta originale per carboidrati specifici (SCD), tratta dal libro "Breaking the Vicious Cycle", richiede uno starter per lo yogurt che non contenga batteri Bifidus / Bifidum. I bifido batteri sono benefici, ma in alcuni casi potrebbero "prendere il sopravvento". Giusto per stare al sicuro, di solito ti consigliamo di evitarli all'inizio del tuo viaggio di guarigione. Qui puoi trovare maggiori informazioni a riguardo: http://www.breakingtheviciouscycle.info/knowledge_base/detail/bifidus/

Quando si tratta di probiotici, come con altri integratori, c'è una variazione nelle tolleranze individuali. Una taglia non va bene per tutti. Se il tuo probiotico o yogurt starter è conforme al GAPS o se il tuo medico certificato GAPS o SCD ha raccomandato un marchio particolarmente probiotico, ci fidiamo del loro giudizio. A Luvele, non possiamo fare affermazioni su ceppi specifici o sulla loro interazione con il tuo specifico corpo.

Pulizia e cura

Prima di smontare e pulire, assicurati che l'alimentazione sia spenta che il cavo d'alimentazione sia staccato dalla presa e che l'apparecchio sia freddo. Rimuovi il coperchio esterno della yogurtiera dalla parte superiore dell'alloggiamento. Rimuovi i contenitori dello yogurt dall'interno dell'alloggiamento. Usa un panno morbido leggermente umido per pulire l'alloggiamento. Asciuga accuratamente. Lava il contenitore di vetro ed il coperchio in acqua calda e sapone. Risciacqua con acqua e asciuga accuratamente con un panno morbido e pulito. Non utilizzare detergenti abrasivi o solventi poiché potrebbero danneggiare l'apparecchio. Non lavare alcuna parte della yogurtiera nella lavastoviglie. I vasetti in ceramica sono lavabili in lavastoviglie, ma non i coperchi. Ti preghiamo di non mettere i coperchi in lavastoviglie.

Importante - Dopo ogni utilizzo, asciugare accuratamente "l'elemento riscaldante" con carta assorbente o un panno morbido e pulito.

Suggerimenti e consigli

Impostazioni della temperatura:

> Sono disponibili tre impostazioni di temperatura sulla yogurtiera Luvele Pure 36 ° C, 38 ° C, 40 ° C. Tutte e tre le temperature possono essere utilizzate per fare lo yogurt con successo. Tutte e tre le temperature possono essere usate per produrre yogurt dietetici SCD/GAPS.

> Il motivo per cui abbiamo progettato la yogurtiera Pure con tre impostazioni di temperatura è di fornire un maggiore controllo sul risultato finale del tuo yogurt fatto in casa. Fondamentalmente, l'incubazione dello yogurt a diverse temperature può modificare il gusto e la consistenza dello yogurt. Ti consigliamo d'iniziare con l'impostazione a 38 ° C quando si prepara il primo lotto di yogurt. Una volta che hai dimestichezza con il processo, puoi iniziare a sperimentare con temperature diverse.

Suggerimenti e consigli

> Assicurati che il contenitore dello yogurt e gli altri utensili usati nella preparazione dello yogurt siano puliti e sciacquati sotto l'acqua calda e poi asciugali con un canovaccio pulito prima dell'uso. Questo aiuterà ad eliminare i batteri che interferiscono.

> Assicurati che gli ingredienti da utilizzare nello yogurt siano freschi. L'uso di prodotti scaduti ostacolerà la produzione di uno yogurt denso e saporito.

> Segui le quantità ed i metodi suggeriti per la ricetta (vedi ricetta a pagina 10) così da garantire una perfetta produzione di yogurt.

> Per evitare che il latte si attacchi o bruci sul fondo della pentola durante il riscaldamento, utilizza un calore medio e mescola continuamente con un cucchiaino di metallo. Non riscaldare il latte nel forno a microonde.

> Dopo aver riscaldato il latte, piazza la pentola in un bagno d'acqua poco profondo e freddo per accelerare il raffreddamento. Utilizza un termometro da cucina sterilizzato per monitorare la temperatura del latte durante il riscaldamento ed il raffreddamento.

> Evita di spostare la yogurtiera durante il periodo di incubazione.

> Non usare la yogurtiera vicino ad una fonte di calore, all'aperto o alla luce del sole, poiché l'esposizione ad un calore eccessivo potrebbe far separare lo yogurt ed avere un aspetto cagliato.

> Refrigera lo yogurt per 8 ore prima della consumazione. La consistenza e il sapore miglioreranno con una refrigerazione più lunga.

Per altre deliziose ricette per yogurt visita oggi il nostro blog di ricette e community a www.luvele.it.

Garanzia

La gamma completa di prodotti Luvele è supportata dalla nostra garanzia di copertura totale di 1 anno. La nostra garanzia copre qualsiasi difetto di fabbricazione del prodotto e copre anche i danni causati durante il trasporto.

La garanzia inizia dalla data di acquisto del prodotto Luvele. Non è necessario registrare la garanzia poiché i dettagli vengono registrati automaticamente al momento dell'acquisto.

CONDIZIONI DI GARANZIA

Desideriamo che qualsiasi richiesta di garanzia sia più semplice possibile. Dovrai semplicemente contattarci a support@luvele.it e fornire informazioni sul problema che stai riscontrando con il tuo articolo. Innanzitutto, ti suggeriremo alcune idee per la risoluzione dei problemi e per stabilire se il difetto può essere risolto senza un reso. Potrebbero essere richieste le foto del guasto se e dove appropriato e se garantiranno una soluzione più veloce.

Se è necessario un reso, t'inveremo un'e-mail con un'etichetta di reso prepagata che può essere stampata e utilizzata per rispedire l'articolo. Il nuovo articolo sostitutivo verrà spedito entro 48 ore dalla ricezione dell'oggetto difettoso. Un'e-mail di conferma verrà inviata quando l'articolo difettoso è stato restituito con successo.

Siamo qui per aiutarti, quindi inviaci un'e-mail e ti verrà offerta la soluzione migliore per soddisfare le tue esigenze. support@luvele.it

Luvele

Luv life. Luv health.

LUVELE JOGURTOVAČ PURE



Instrukční
příručka
LPYM300WEU



LUVELE JOGURTIERA PURE

Libretto d'istruzioni
LPYM300WEU

Luv life. Luv health.

Luvele

Luvele .cz

Bezpečnost

Prosíme přečtěte si veškeré instrukce před užíváním jogurtovače Luvele. Nechte si manuál po ruce pro budoucí potřebu.

- Odstraňte všechny části balení před prvním použitím.
- Při operaci nepokládejte zařízení blízko hrany linky nebo stolu.
- Ujistěte se, že povrch je rovný, suchý a čistý.
- Nepokládejte zařízení blízko trouby nebo sporáku.
- Vypojte ze zásuvky, pokud není zařízení v provozu, dále pokud chcete odpojit přísady a také před čištěním.
- Přísady před čištěním odpojujte opatrně.
- Používejte pouze doplňky doporučené od Luvele.
- Nepoužívejte jogurtovač bez vody.
- Nevkládejte žádné části zařízení do myčky nebo mikrovlnné trouby.
- Keramické nádoby jsou vhodné do myčky, ale víčka nikoli. Prosíme nevkładejte víčka do myčky.
- Neponořujte hlavní tělo zařízení do vody či jiných tekutin.
- Nikdy nezapínejte poškozená zařízení (včetně hlavních kabelů).
- Užívejte zařízení pouze s profesionálně instalovanými zásuvkami se správným napětím a nepoužívejte prodlužovací kabely.
- Nikdy nevypojte hlavní kabel vlhkou rukou, nepokládejte kabel na horký povrch a nedovolte, aby se kabel dostal do kontaktu s olejem.
- Odpojte zařízení po každém použití, když není využíváno, před mytím a před změnou přísad/nástavců.
- Nepokoušejte se o žádnou jinou údržbu, než čištění. V případě nutnosti o údržbu kontaktujte Luvele na emailu support@luvele.cz
- Neužívejte zařízení venku.
- Toto zařízení není určené pro děti nebo nemocné osoby bez dohledu.
- V případě požáru haste pouze požární příkrývkou.
- Zařízení není navrženo pro komerční nebo průmyslové užití; pouze pro domácí užití.

Gratulujeme k nákupu Vašeho nového jogurtovače. Je čas přichystat si domácí jogurt a dopřát svému bříšku trochu probiotické lásky. Dobrou chuť!

Bezpečnost

Toto zařízení je určeno pro domácí potřebu a podobné užití jako např.:

- Kuchyňky pro personál v obchodech, kancelářích a podobných pracovních prostředích.
- Statky
- Klienti v hotelech, motelech a podobných obytných typech
- Pokoje se snídaní, Bed and Breakfast

Toto zařízení není určené pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou, mentální nebo smyslovou schopností nebo scházejícími znalostmi a zkušenostmi, pokud nedostali instrukce nebo dohled ohledně správného užívání zařízení od osoby zodpovědné za jejich bezpečnost.

Děti od 8 let mohou používat zařízení, ale měly by být pod dohledem, aby si se zařízením nehrály. Děti by si se zařízením neměly hrát.

Čištění a udržování zařízení by nemělo být prováděno dětmi, pokud nejsou starší než 8 let a nejsou pod dohledem.

Čas od času kontrolujte kabel zdroje pro poškození. Pokud je kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem nebo servisním agentem či podobně kvalifikovaným jedincem, aby se předešlo bezpečnostnímu riziku.

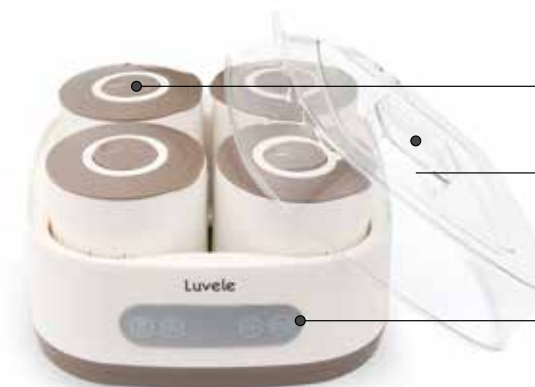
Užívejte pouze přiložené přísady. Toto zařízení není určeno pro provoz s externími časovači nebo samostatným dálkovým ovládáním.

Základní vlastnosti

4x400ml keramické nádoby vyrobí 1.5 L jogurtu. K dokoupení jsou k dispozici keramické nádoby o objemu 300ml

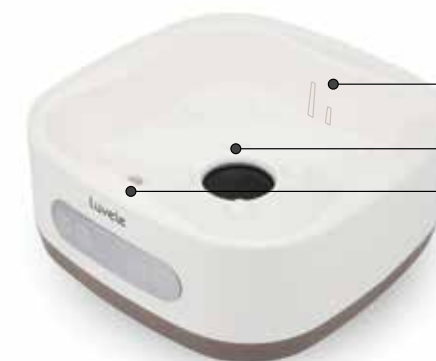
Vnější víko jogurtovače

Digitální, dotykový panel ovládání



Digitální, dotykový panel ovládání

Tepelné těleso
Teploměr



UPOZORNĚNÍ
Neužívejte jogurtovač bez vody



DŮLEŽITÉ
Po každém použití usušte topné těleso papírovým ubrouskem nebo jemnou čistou hadrou.

Základní vlastnosti

Tyto 4 nádoby udělají maximálně 1.5 L jogurtu



Balení obsahuje 4x 400 ml keramické nádoby. Víčka jsou bez BPA se zapisovačem data. Můžete ho použít pro zaznamenání který den v měsíci byl jogurt zhotoven

Při pokládání víčka na keramickou nádobu stiskněte vakuovací tlačítko pro udržení čerstvosti jogurtu

K dokoupení jsou k dispozici keramické nádoby v sadě 4x300ml na stránkách www.luvele.cz



Keramické nádoby jsou vhodné do myčky, ale víčka nikoli. Prosíme nevkládejte víčka do myčky.

Obsluha

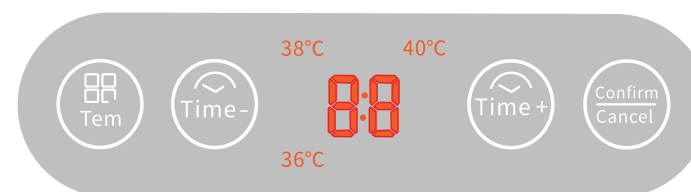
Naše technologie 'vodní lázně' umožňuje přesnou a rovnoměrnou teplotu při inkubačním procesu. Toto je velice důležité při výrobě jogurtu vhodného pro SCD nebo GAPS.

Při přípravě jogurtu v jogurtovači Pure prosíme nejdříve naplňte keramické nádoby jogurtovou směsí a vložte na dno jogurtovače před zalitím vodou.

Potom co vložíte všechny čtyři nádoby můžete pomalu přidat vodu do základu jogurtovače. Voda nesmí překročit hranici indikátoru, kterou ukazuje fotka. Nyní můžete nastavit teplotu a čas.



UPOZORNĚNÍ
Nepoužívejte přístroj bez vody



Digitální kontrolní panel je použit pro nastavení teploty a času pro výrobu jogurtu.

Tlačítko Tem = Stiskněte tlačítko 'Tem' a vyberte jednu z třech teplot

Tlačítko Time = Stiskněte tlačítko 'Time' pro přidání či ubrání počtu hodin

Tlačítko Confirm/Cancel = Stiskněte pro započítání inkubačního procesu potom, co jste nastavili čas a teplotu. Stiskněte dvakrát pro resetování kontrolního panelu.

Obsluha

Před použitím odstraňte všechny části balení. Pak sundejte vnější víko jogurtovače a keramické nádoby a jejich víčka. Umyjte je v teplé, mýdlové vodě, pak opláchněte a řádně usušte. Utřete dno jogurtovače vlhkým hadříkem a usušte. Ujistěte se, že před použitím jsou všechny části suché.

KROK 1 Před složením jogurtovače zkontrolujte, že je přístroj vypnutý a vypojený.

KROK 2 Nachystejte jogurtovou směs podle Vašeho receptu. Můžete nakouknout na stranu 10 kde najdete blog www.luvele.cz s nápady na jogurtové recepty. (Recepty jsou v angličtině)

KROK 3 Nalijte směs do nádob. Přiložte víčka a důkladně je uzavřete. Při zavírání nechte vakuovací tlačítko volné, jak víčka dosednou a jsou zajištěny, stiskněte vakuovací tlačítko pro vytvoření malého vakua.

KROK 4 Vložte nádoby do jogurtovače (před přidáním vody)

KROK 5 Jakmile jsou nádoby v pozici, můžete přidat vodu. Přilijte vodu pomalu dokud nedosáhne maximální hodnoty na indikované lince, tak jak je ukázáno na straně 5.

Nepřelijte tuto hodnotu.



PROSÍME POZOR:

Nepoužívejte jogurtovač Luvele Pure bez přiložených nádob a bez vody.

KROK 6

Zapněte jogurtovač zapojením do zásuvky. Digitální displej se rozsvítí.

Stiskněte tlačítko TEM a vyberte jednu ze třech teplot. Pak stiskněte tlačítka + nebo - (TIME) pro výběr inkubační doby mezi 1 a 24 hodinami. Po výběru teploty a času je čas zmáčknout tlačítko CONFIRM/CANCEL. Inkubační proces začne. Pokud chcete proces přerušit stiskněte tlačítko CONFIRM/CANCEL dvakrát.

Jakou teplotu mám použít? Prosím čtěte na straně 14

S jogurtovačem při inkubačním procesu nehýbejte. Aby se jogurt nesrazil, směs nemýchejte ani při ani na konci procesu.

KROK 7

Na konci zvolené inkubace sundejte víko a zkontrolujte jestli jogurt zhoustl a uložil se. Pokud jogurt potřebuje více zahustit, znovu zavřete víko a přidejte další inkubační čas. Až bude jogurt dost hustý, jogurtovač vypněte a vypojte ze zásuvky. Vyjměte nádoby z jogurtovače a dejte je do lednice přes noc, aby se jogurt pořádně usadil.

PROSÍME POZOR:

Při inkubaci můžete pozorovat kondenzaci uvnitř vnějšího víka jogurtovače. Toto je v pořádku v rámci vlastnosti vodní lázně. Pokud se toto stane, dbejte při sundávání víka, ať se voda nevylije nebo neodkape. Může také dojít k oddělení tekutých syrovátek, toto je normální.

Základní recept na jogurt

Pro další úžasné recepty na jogurt prosíme navštivte naše stránky www.luvele.cz. Také nabízíme receptový eBook, který si můžete stáhnout. (Tyto recepty jsou v angličtině) Dále nám můžete emailovat na adresu support@luvele.cz pro více informací.

INGREDIENCE:

- 1.4 L plnotučného mléka
- 100 ml jogurtu (startovač)
- 50 g sušeného plnotučného mléka (volitelně)



PROSÍME POZOR:

Sušené startovače z obchodu můžete také použít namísto jogurtu.

1 Ohřejte mléko pod bod varu kolem 80-85°C | 175-185 °F a pak nechte zchladnout na 40°C. Použijte kuchyňský teploměr pro měření teploty při zahřívání a chlazení.

2 Jakmile mléko dosáhne teploty 40°C | 100°F, přimíchejte jogurtový startovač a sušené mléko a vytvořte směs. Neprovzdušňujte směs.

3 Nalijte jogurtovou směs do nádob a pevně zamáčkněte víčka. Potom stiskněte vakuovací tlačítko a zavřete jej pro vzduchotěsné těsnění. Vložte nádoby do jogurtovače, přidejte vodu, ujistěte, že hladina vody nepřekračuje indikátor a nakonec uzavřete přístroj vnějším víkem.

4 Vyberte teplotu a čas na digitálním kontrolním panelu. Můžete experimentovat s inkubační dobou pro konzistenci, kterou si přejete. Ovšem nemělo by být třeba překračovat inkubační dobu 8-10 hodin.

5 Poté co jogurtovač dokončí svou inkubační dobu, odejměte vnější víko a nádoby. Otevřete víčka nádob a zkontrolujte hustotu jogurtu. Jogurt nemíchejte. Pokud je dostatečně hustý, jogurtovač vypněte a vypojte ze zásuvky. Znovu nasadte víčka a nechte přes noc nebo 8 hodin v lednici.

6 Nechte si dostatek jogurtu, abyste ho mohli použít jako startovač na další várku. Jogurt konzumujte do 4-5 dnů.

SCD Jogurt | Vhodný pro GAPS

Říká se, že SCD jogurt napomáhá obnovit bakteriální rovnováhu v střevech. O výhodách a blahodárných účincích SCD jogurtu bylo napsáno mnoho. SCD jogurt ve vaší stravě pomůže rovnováhu bakterií obnovit tím, že eliminuje potravu díky které se škodlivé bakterie množí a tím je vyhladoví. Tento proces dale repopuluje střeva prospěšnými bakteriemi, které dále zápasí s těmi škodlivými. SCD jogurt je také velice výživný a obsahuje bílkoviny, vitamíny, minerály, amino kyseliny, tuky a mnohem více.

PŘÍPRAVA SCD JOGURTU

1 Ohřejte mléko pod bod varu kolem 80-85°C | 175-185 °F a pak nechte zchladnout na 40°C. Použijte kuchyňský teploměr pro měření teploty při zahřívání a chlazení.

2 Jakmile mléko dosáhne teploty 40°C | 100°F, přimíchejte jogurtový startovač dokud se neudělá směs. Použijte ¼ hrnku startovače na každý litr mléka. Doporučuje se nepoužívat sušené mléko v případě SCD jogurtu. Neprovzdušňujte směs.



PROSÍME POZOR:

Pokud jako startovač používáte jogurt z obchodu, může obsahovat *Lactobacillus Acidophilus*, *Streptococcus Thermophilus* a *Lactobacillus Bulgaricus*. Nesmí obsahovat gummy, cukry, přísady ani dochucovadla jakéhokoli druhu. Jogurt musí obsahovat živé kultury. Další informace najdete na straně 13.

3 Nalijte jogurtovou směs do nádob a pevně zamáčkněte víčka. Potom stiskněte vakuovací tlačítko a zavřete jej pro vzduchotěsné těsnění. Vložte nádoby do jogurtovače, přidejte vodu, ujistěte, že hladina vody nepřekračuje indikátor a nakonec uzavřete přístroj vnějším víkem.

4 Nastavte digitální časovač na 24 hodin a teplotu na 38°C a potvrďte. Nehýbejte s jogurtovačem po celou dobu inkubace.

5 Vypněte a vypojte jogurtovač a vyjměte nádoby. Nechte nádoby v lednici chladit 8 hodin. SCD jogurt je připraven ke konzumaci po 8 hodinách chlazení.

Snadný recept na kokosový jogurt

INGREDIENCE:

- 4 plechovky kokosového krému (1.5 L)
- 1 lžička cukru
- Jogurtový startovač (dbejte pokynů startovače)

PROSÍME POZOR:
Kokosový krém by měl být bez konzervantů, přísad a lepku. Dále by plechovky měly mít okraje bez BPA.

1 Otevřete plechovky a lžící vkládejte kokosový krém přímo do misky ve které chystáte jogurt. Pozor: konzistence kokosového krému bude různá na základě teploty Vašeho domova. Pokud je horko, krém bude hodně řídký. V chladu bude nutné ho vydlabat lžičkou.

2 Přidejte cukr a Vaše startovací kultury, zamíchejte.

3 Zavřete víko a vložte do jogurtovače. Kokosový krém je nyní připraven k fermentaci.

4 Nastavte teplotu na 38°C a čas na 24 hodin.

5 Po 24 hodinách je fermentace hotová. Vypněte jogurtovač a vyndejte misku s jogurtem. Přímo z teplého jogurtovače bude jogurt řídký a kokosový krém se oddělí s kokosovou vodou na dně. To je v pořádku. V ledničce se kokosová krém usadí a ztuhne.

6 Nechte v lednici zchladnout a usadit alespoň 6 hodin.

7 Před konzumací pořádně jogurt zamíchejte ať se jogurt a krém smísí. Pro extra hustý kokosový jogurt před zamícháním vylijte trochu kokosové vody. Tuto vodu ale nevyhazujte – fermentovaná kokosová voda je perfektní do smoothie nebo může být použita jako alternativa pro probiotické mléko.

Receptové tipy

TIPY:

I když se Vám povede 24 hodinový jogurt vyrobit perfektně, tak bude více řídký, než obvyklé jogurty. Důvodem je absence zahušťovadel a jogurt nebyl odkapán. Pokud chcete hustší jogurt, odkapání je první volba. Odkapání je proces, který z obvyčejného jogurtu udělá jogurt řecký. Jde o eliminaci tekutých syrovátek. Odkapaný jogurt je také bohatší na bílkoviny, než obvyčejný jogurt. Odkapání jogurtu je snadné, jednoduše jogurt přecedte přes tenkou látku. Přebytečná syrovátka (kapalina) odtečou a zůstane Vám hustší jogurt.

Další možností je přidat zahušťovadlo jako je želatina nebo mléko před fermentací. Želatina je dobrá pro střeva, takže přidáním želatiny do 24 hodinového jogurtu jenom získáte. Pokud chcete zahustit mléko želatinou, přidejte jednu lžičku želatiny na každé 4 hrny mléka před zahřátím.

DALŠÍ ZNAČKY KOKOSOVÉHO KRÉMU

Můžete experimentovat s jinými značkami kokosových krémů bez přísad. Plechovky s více kokosovou dužinou (pulp) a menším množstvím kokosové vody dělají lepší jogurt.

BIFIDUS/BIFIDUM BAKTERIE

Původní Specific Carbohydrate Diet (SCD) z knihy Breaking the Vicious Cycle si žádá o startovač, který neobsahuje bakterie Bifidus/Bifidum. Bifidobakterie jsou prospěšné, ale v některých případech se mohou přemnožit. Pro bezpečí raději doporučujeme se těmito bakteriím vyhnout, alespoň na počátku Vaší cesty uzdravení. Více informací můžete najít na stránkách http://www.breakingtheviciouscycle.info/knowledge_base/detail/bifidus/ v angličtině. V češtině můžete najít informace na <https://www.uzdravtesejidlem.cz/lactobacillus-bulgaricus-a-jeho-kamaradi/>.

Co se týče probiotik, je to stejné jako s jinými suplementy, existují variace pro toleranci v jednotlivcích. Jedna velikost nepadne každému. Pokud Váš SCD nebo GAPS poradce doporučil konkrétní značky pro startovače, dbejte jejich rad. Luvele nemůže hodnotit vliv specifických kultur na Vaše unikátní tělo.

Čištění a údržba

Před rozebráním a čištěním se ujistěte, že přístroj je vypnut, odpojen a zařízení je chladné.

Sundejte vnější víko z horní části přístroje. Vyndejte nádoby z jogurtovače. Použijte lehce vlhkou jemnou hadru a očistěte vnitřní část. Řádně usušte.

Umyjte keramické nádoby teplou mýdlovou vodou. Opláchněte vodou a usušte čistou úterkou. Nepoužívejte drsné čisticí prostředky nebo roztoky, mohly by poškodit přístroj. Žádnou část jogurtovače nemyjte v myčce. Keramické nádoby jsou do myčky vhodné, ale víčka nikoli. Prosíme nemyjte víčka v myčce.

Důležité – Po každém použití usušte topné těleso papírovým ubrouskem nebo jemnou čistou hadrou.

Rady a tipy

Nastavení teploty:

> S jogurtovačem Luvele Pure máte k dispozici tři nastavení teploty. 36°C, 38°C, 40°C. Kterákoli z těchto možností je vhodná pro výrobu jogurtu. Včetně SCD a GAPS jogurtů.

> Hlavní důvod proč jogurtovač Pure poskytuje tyto tři možnosti je větší kontrola uživatele nad konečným výrobkem. Na základě teploty se mění konzistence a chuť jogurtu. Pro první várku doporučujeme teplotu 38°C. Jakmile jste s procesem seznámeni, můžete začít experimentovat s jinými teplotami.

Rady a tipy pokr.

> Ujistěte se, že nádoby, víčka a další náčiní, které používáte jsou čisté a opláchnuté horkou vodou a následně usušené čistou úterkou. Toto pomůže eliminovat nežádoucí bakterie.

> Buďte si jistí, že ingredience ve vaší jogurtové směsi jsou cerstvé. Používání prošlých produktů škodí tvorbě chutného a hustého jogurtu.

> Následujte instrukcí pro množství (viz strana 10) a metod pro zajištění úspěšné tvorby jogurtu.

> Abyste zabránili spálení mléka či připálení na dno hrnce, doporučujeme hřát na střední stupeň a neustále míchat kovovou lžící. Nezahřívajte mléko v mikrovlnné troubě.

> Nehýbejte s jogurtovačem po dobu inkubace.

> Nepoužívejte jogurtovač poblíž zdrojů tepla, venku nebo na přímém slunci. Nadměrné teplo může způsobit, že se jogurt oddělí a může se srazit.

> Jogurt nechte zchladit v ledničce alespoň 8 hodin před konzumací. Hustota a chuť se zlepší delším pobytem v lednici.

Pro více receptů, které prospívají našemu střevu navštivte naše stránky a komunitní blog www.luvele.cz. (Stránky jsou v angličtině)

Další jogurtové recepty a informace o SCD jogurtu můžete najít na stránkách www.uzdravtesejidlem.cz

Záruka

Celý náš sortiment je pokryt naší jednoroční zárukou. Naše záruka pokrývá jakékoli vady výroby a také jakékoli poškození, které mohlo nastat při doručení.

Vaše záruka začíná od data Vašeho zakoupení. Nemusíte svůj produkt registrovat, jelikož Vaše informace jsou uloženy hned v době nákupu.

PROCES ZÁRUKY

Chceme, aby žádost o reklamaci byla co nejprostší co to jen jde. Stačí nám napsat na adresu support@luvele.cz a popsat jaký máte problém s naším produktem. Nejdříve Vám zkusíme poradit a zjistit, jestli je možné problém vyřešit bez reklamace. Je možné, že Vás požádáme o fotky v některých případech v rámci urychlení řešení. Pokud bude potřeba zboží vrátit, dostanete emailem předplacený návratový štítek, který můžete vytisknout a použít pro poslání zboží zpět. Nový náhradní produkt bude odeslán do 48 hodin od přijetí vadného zboží. Potvrzující email Vám bude odeslán ve chvíli přijetí vadného zboží.

Jsme tu abychom Vám pomohli, napiště nám email a najdeme pro Vás nejlepší řešení.
support@luvele.cz

LUVELE PURE JOGURTOVAČ

Instrukční příručka
LPYM300WEU

Luv life. Luv health.

