

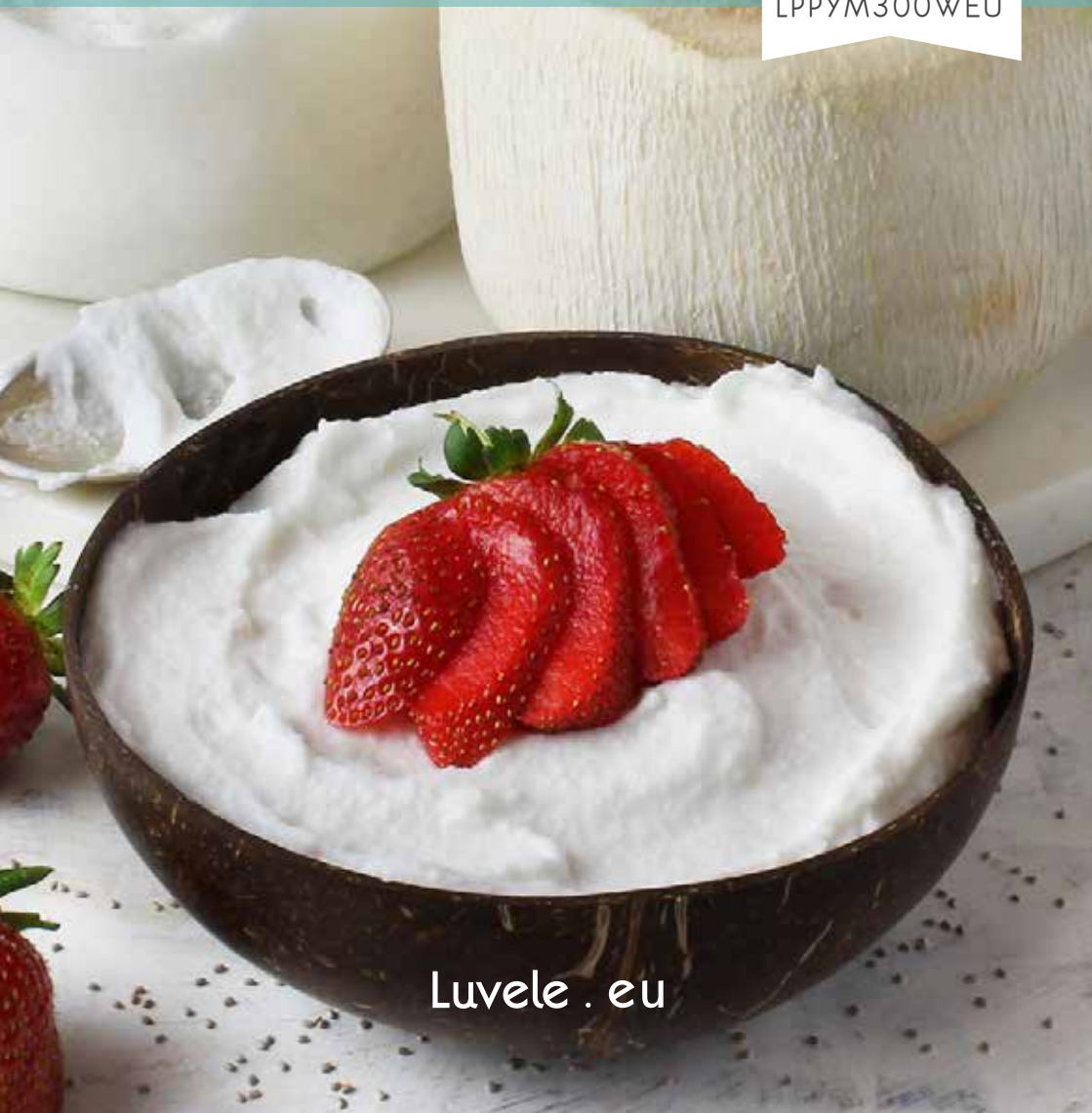
Luvele

Luv life. Luv health.

LUVELE PURE PLUS YOGURT MAKER



Instruction
Booklet
LPPYM300WEU




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.
- 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.

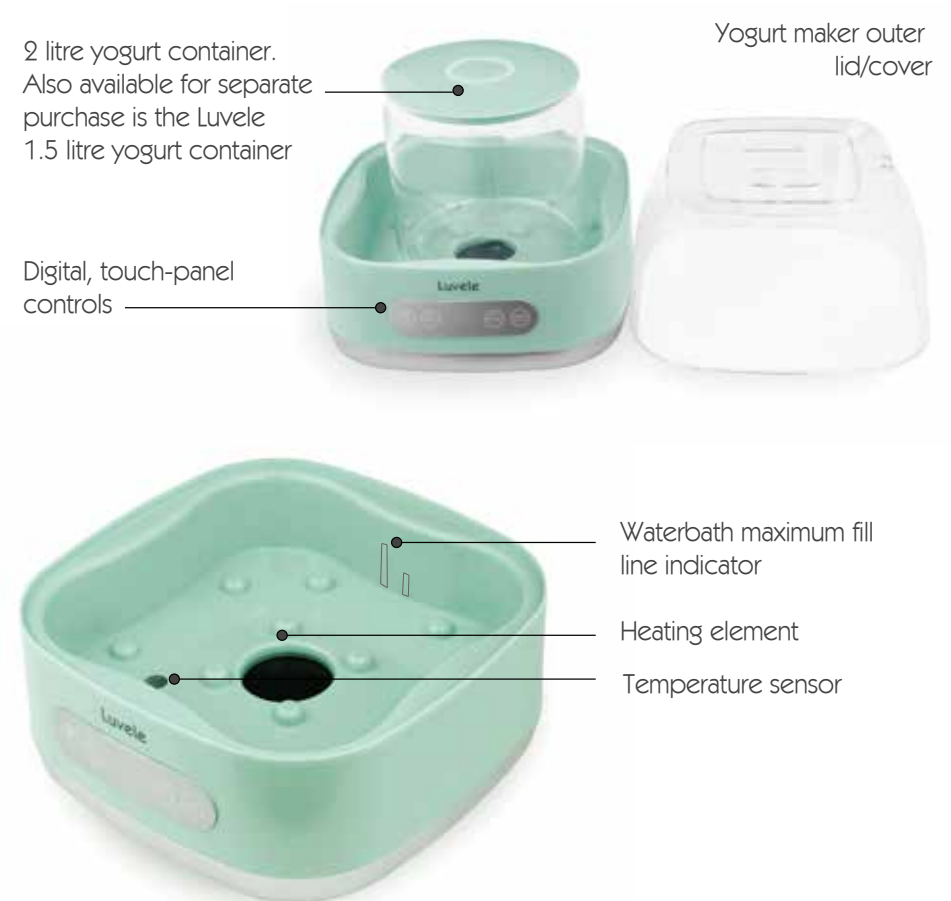
Cleaning and user maintenance should not be made by children unless they are older than 8 years old and supervised.

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



WARNING
Do not operate yogurt maker without water



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

Basic Features



1x 2 litre glass container is 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 glass container push the vacuum button shut to keep the yogurt fresh.

1.5 litre glass container is available for separate purchase at www.luvele.eu



glass containers are dishwasher friendly however the lids are not. Please don't put the lids in the dishwasher.

Operating

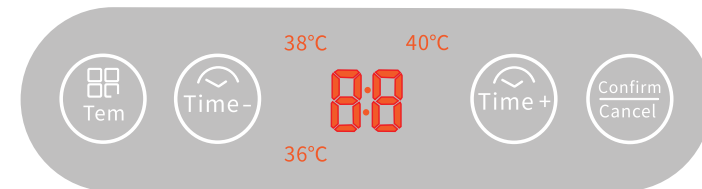


The 'Waterbath' feature allows the yogurt mix to incubate at an accurate & even temperature. This is important when making SCD or GAPS diet yogurt.

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

When the glass container has 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.

Please Note: The digital timer will count down in 1 hour intervals from 24 to 10 hours, then from 10 hours to 0, it will count down in 30 minute intervals, so 9.5 to 9, then 8.5 to 8 hours and so on.

Operating

Before using the Luvele Pure Plus Yogurt Maker remove all packaging material. Then remove the outer yogurt maker lid and the glass container lid. Wash it 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 lid onto the container and secure into place. When placing the lid on the glass container, push the vacuum button shut to keep the yogurt fresh.

STEP 4

Insert the glass yogurt container into the base of the yogurt (before adding water).

STEP 5

Once the container has been placed into the base, cold 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 container 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 lid and check that the yogurt has thickened and set. If the yogurt requires more thickening, replace the lid 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 container 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 recipe eBooks available for download. You can email us at support@luvele.eu for more recipe info.

INGREDIENTS:

- 2 litres full cream milk
- 125ml natural yogurt (Starter)
- 75g 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 container and press down firmly on the container lid. Also press the vacuum button shut to create an airtight seal. Place the yogurt container 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 container. Then remove the container lid and check the texture of the yogurt. Do not stir the yogurt. If set to desired thickness switch yogurt maker off at power outlet and unplug. Replace the yogurt container lid and place into refrigerator for 8 hours.
- 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 container and press down firmly on the container lid, also press the vacuum button shut to create an airtight seal. Place the yogurt container 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 container. Place the yogurt container 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, refer to note!
- 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 particular 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 container from inside the housing. Use a slightly damp, soft cloth to wipe the housing. Dry thoroughly.

Wash the glass container and lid 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.

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

Hints & Tips

Temperature Settings:

> There are three temperature settings 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 settings is 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 container 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
LPPYM300WEU

Luv life. Luv health.



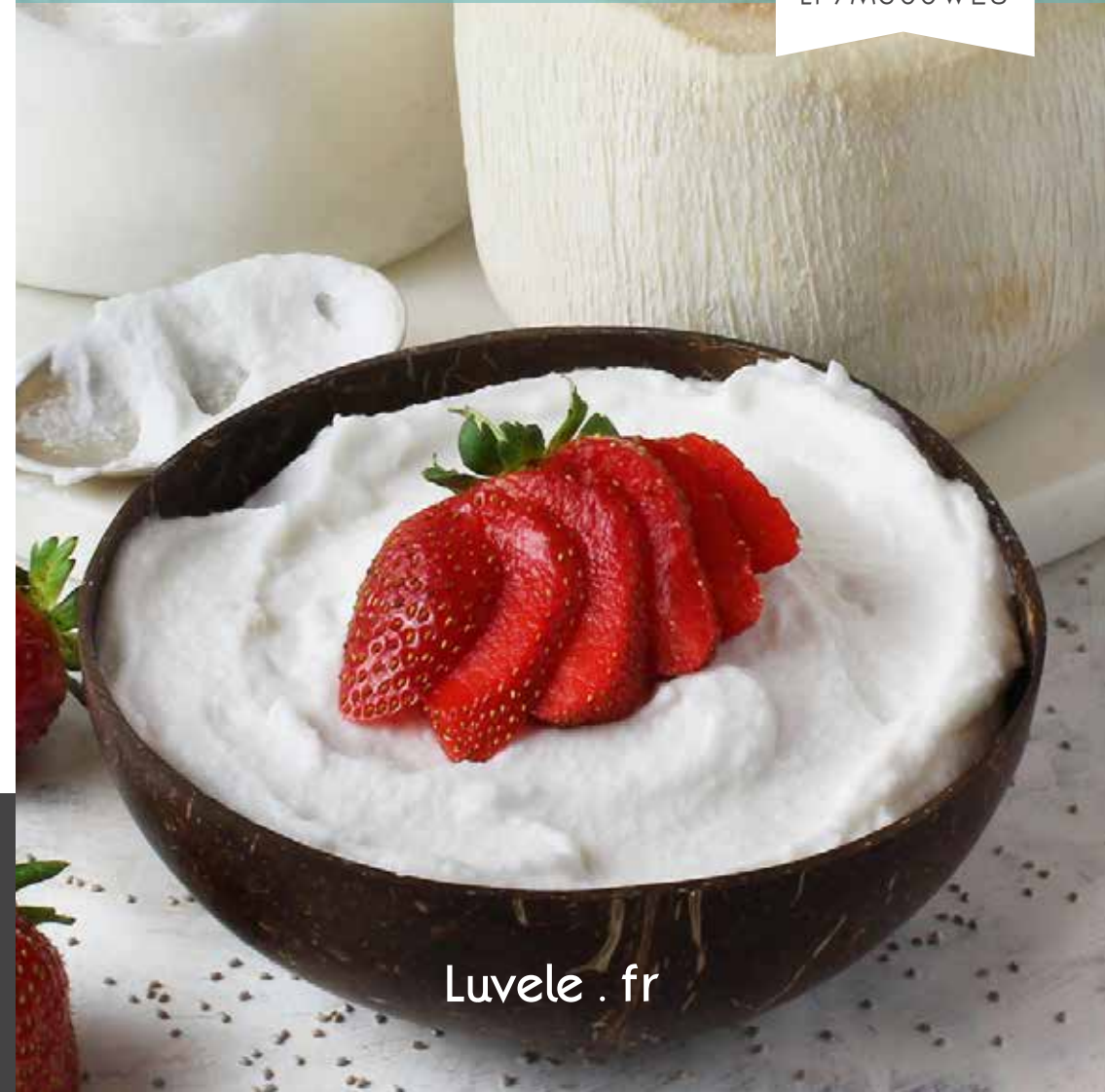
Luvele

Luv life. Luv health.

YAOURTIÈRE LUVELE PURE PLUS



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.
- 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 pour un usage domestique.



**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.

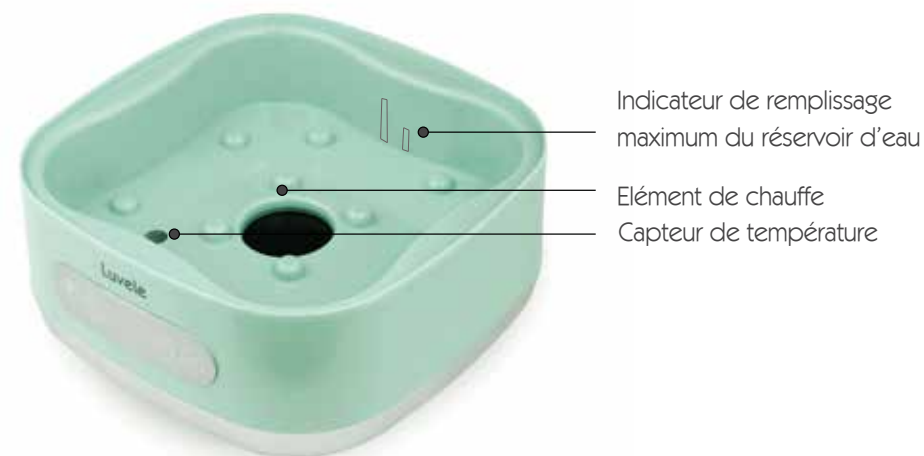
Utilisez uniquement les accessoires désignés fournis. Cet appareil n'est pas conçu pour un fonctionnement avec un minuteur externe ou un système de télécommande séparé.

Éléments de base

Bol à yaourt de 2 litres.
Disponible aussi en achat
séparé bol Luvele 1,5 litre

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



Bol 1 x 2 litres 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, pressez le bouton de mise sous vide pour garder la fraîcheur du yaourt.



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

Un bol en verre de 1.5 litre est disponible en achat séparé sur www.luvele.fr

Fonctionnement



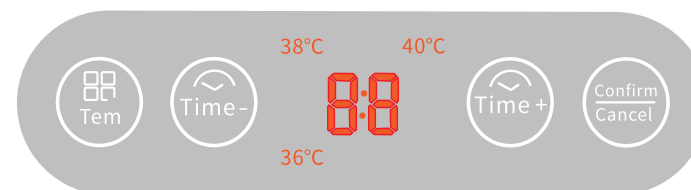
L'élément « bain d'eau » permet l'incubation du mélange de yaourt à une température précise et constante. Ceci est important dans la fabrication du yaourt de régime SCD (régime en glucides spécifiques) ou GAPS (syndrome entéro-psychologique).

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.

Une fois le bol en verre en place, 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. Notez que le minuteur digital décomptera par périodes d'1 heure de 24 à 10 heures, puis de 10 heures à 0, il décomptera par périodes de 30 minutes, donc de 9,5 à 9, puis 8,5 à 8, etc.

Fonctionnement

Avant d'utiliser la yaourtière Luvele Pure Plus, 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.eu où vous trouverez des idées de recettes de yaourts qui plairont à vos intestins.

ÉTAPE 3 Versez le mélange de yaourt dans la yaourtière. Placez le couvercle sur le bol et serrez-le fermement. Pressez alors en même temps le bouton de mise sous vide pour conserver la fraîcheur du yaourt.

ÉTAPE 4 Insérez le bol en verre dans la base de la yaourtière (avant d'ajouter l'eau).

ÉTAPE 5 Une fois le bol placé dans la base, vous pouvez maintenant ajouter de l'eau froide. 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 Plus sans le bol fourni 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 A la fin de la période d'incubation choisie, enlevez le couvercle et vérifiez que le yaourt s'est épaissi et a bien pris. Si le yaourt est trop liquide, remettez le couvercle 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 le bol de sa base et mettez-le 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.eu. 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.

INGREDIENTS :

- 2 litres lait entier
- 125ml yaourt nature (démarrage)
- 75g 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 le bol et appuyez fermement sur le couvercle du bol, et pressez aussi le bouton de mise sous vide pour créer un espace étanche. Placez le bol 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 la durée d'incubation est terminée, enlevez le couvercle extérieur et le bol. Enlevez alors le couvercle du bol et vérifiez la texture du yaourt. Ne remuez pas. Si la consistance est atteinte, éteignez la yaourtière et débranchez. Remettez le couvercle du bol et placez le bol au réfrigérateur pendant 8 heures.

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 5-6 jours.

Yoghurt 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 le bol et appuyez fermement sur le couvercle du bol, et pressez aussi le bouton de mise sous vide pour créer un espace étanche. Placez le bol 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 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 le bol. Placez le bol au réfrigérateur et refroidissez pendant 8 heures. Le yaourt SCD est prêt à consommer après 8 heures de réfrigération.

Recette facile de yaourt noix de coco

INGREDIENTS :

- 4 boîtes de crème de noix de coco, voyez la note !
- 1 cuillère à café de sucre
- Culture de base de yaourt (suivez les indications de l'emballage).



NOTEZ :
La crème de noix de coco doit être sans conservateur, sans additifs et sans gluten. Les boîtes doivent être sans BPA à l'intérieur.

- 1 Ouvrez les boîtes et versez la crème de coco directement dans le bol. Note : Selon la température de votre intérieur, la consistance de la crème de coco peut varier. S'il fait chaud, la crème sera fluide, s'il fait plus frais vous devrez la transférer avec une cuillère.
- 2 Ajoutez le sucre et votre culture de base préférée, et incorporez doucement.
- 3 Placez le couvercle sur le bol et le bol dans la base de la yaourtière. La crème de noix de coco est prête à commencer sa fermentation.
- 4 Réglez la température à 38°C et la durée à 24 heures.
- 5 Après 24 heures la fermentation est complète. Eteignez la yaourtière et enlevez le bol. Aussitôt enlevé de la yaourtière chaude, le yaourt sera fluide et la crème de coco sera séparée avec du lait de coco au fond. Ceci est normal. Mise au réfrigérateur, la crème de coco va devenir ferme.
- 6 Placez le mélange au réfrigérateur pendant au moins 6 heures pour qu'il prenne.
- 7 Mélangez fermement le yaourt pour incorporer la crème et le lait de coco avant de servir. Pour obtenir un yaourt au coco extra ferme, enlevez un peu de lait de coco avant de mélanger. Ne le jetez pas – le lait de coco fermenté est parfait si on l'ajoute à des smoothies ou si on l'utilise comme une alternative probiotique au lait.

Astuces

ASTUCES :

Après 24 heures un yaourt, même fabriqué correctement, va devenir plus fluide que d'autres yaourts. C'est parce qu'il ne contient pas d'épaississants ajoutés et parce qu'il n'a pas été 'égoutté'. Si vous voulez un yaourt plus épais, la première chose à faire c'est de l'égoutter. L'égouttage est ce qui transforme un yaourt simple en « yaourt grec ». C'est le procédé qui consiste à enlever le petit-lait, qui est liquide. Le yaourt égoutté contient aussi plus de protéines que le yaourt ordinaire. L'égouttage du yaourt est facile, passez-le juste à travers une étamine. L'excès de petit-lait sera éliminé, et vous obtiendrez un yaourt plus épais.

Une autre option est d'ajouter au lait un épaississant comme la gélatine avant la fermentation. Comme la gélatine est bénéfique pour la santé de l'intestin, ajouter de la gélatine à un yaourt après 24 heures est une solution gagnant-gagnant. Pour épaissir votre lait, ajoutez une cuillère à soupe de gélatine pour 4 tasses de lait avant de chauffer le lait.

AUTRES MARQUES DE CRÈME DE NOIX DE COCO

Vous pouvez expérimenter avec d'autres marques de crème de noix de coco sans additifs pour cette recette. Les boîtes contenant un pourcentage élevé de 'pulpe de coco' et moins de lait de coco font un meilleur yaourt.

BACTERIES BIFIDUS/BIFIDUM

Le régime en glucides spécifiques (SCD), expliqué dans le livre « Rompre le cercle vicieux » réclame une base de yaourt exempte de Bifidus/bactérie Bifidum. La Bifidobacteria est une bactérie bienfaisante, mais qui dans certains cas peut « prendre le dessus ». Pour plus de sécurité, nous recommandons habituellement de l'éviter au début de votre parcours de soins. Vous pourrez trouver plus d'info sur ce sujet ici : http://www.breakingtheviciouscycle.info/knowledge_base/detail/bifidus/

Quand on parle de probiotiques, comme avec d'autres compléments, il y a des variations de tolérance selon les individus. Tout ne convient pas à tout le monde. Si votre base de yaourt bio est conforme au GAPS ou si votre professionnel de santé GAPS ou SCD vous a recommandé une marque bio particulière, nous faisons confiance à leur jugement. Chez Luvele, nous ne pouvons pas assumer les contraintes spécifiques ou leur interaction avec votre corps, qui reste 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 le bol à yaourt de la base. Utilisez un chiffon doux légèrement humide pour essuyer la base. Séchez complètement.

Lavez le bol de verre et le couvercle 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.

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 intempêtes.

> 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.eu 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

YAOURTIÈRE LUVELE PURE PLUS

Manuel de l'utilisateur
LPYM300WEU

Luvele life. Luvele health.



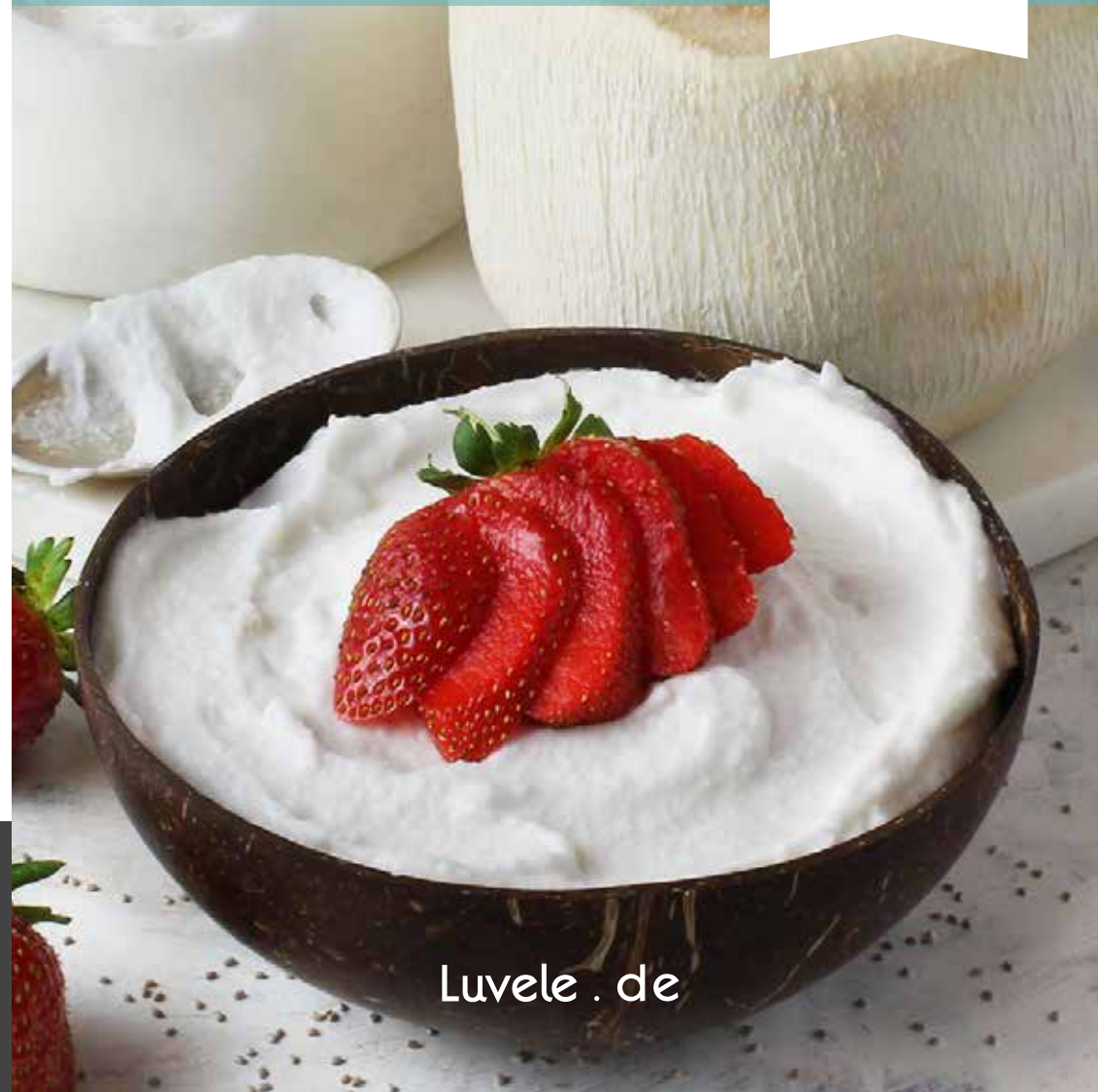
Luvele

Luvele life. Luvele health.

LUVELE PURE PLUS 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.
- 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 ausschließlich für den normalen Hausgebrauch bestimmt.

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 Kundendienst oder von 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.

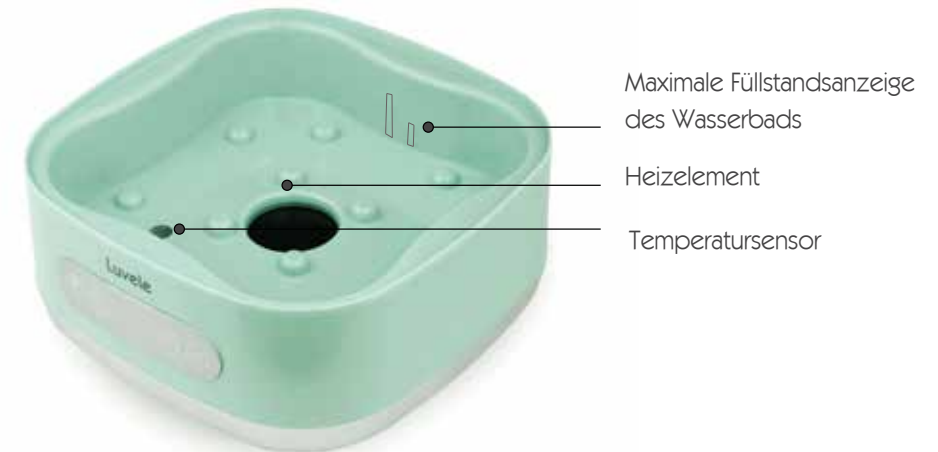
Basisfunktionen

2 Liter Joghurtbehälter.
Der 1,5 Liter
Joghurtbehälter von
Luvele ist separat erhältlich.



Digitale Touch-
Steuer-elemente

Deckel des
Joghurtbereiters



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 ab.

Basisfunktionen



Ein 2 Liter Glasbehälter ist im Lieferumfang enthalten. Der BPA-freie Deckel verfügt über eine Datumsanzeige. Stellen Sie damit den genauen Tag ein, an dem der Joghurt zubereitet wurde.

Legen Sie den Deckel auf den Glasbehälter und drücken Sie auf den Vakuumknopf, damit der Joghurt frisch bleibt.

Der 1,5 Liter Glasbehälter ist separat bei www.luvele.de erhältlich



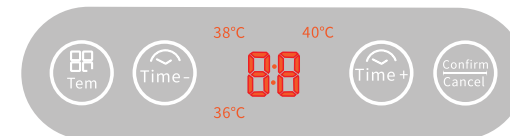
Die Glasbehälter sind spülmaschinengeeignet, die Deckel sind das aber nicht. Reinigen Sie die Deckel bitte nicht im Geschirrspüler.

Betrieb



ACHTUNG
Betreiben Sie den Joghurtbereiter nicht ohne Wasser.

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 Plus Joghurtbereiter zuzubereiten, füllen Sie zuerst den Glasbehälter mit der Joghurtmischung und stellen Sie diese dann in die Basis des Joghurtbereiters, bevor Sie Wasser einfüllen. Nachdem sich der Behälter im Gerät befindet, 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.

Beachten Sie bitte: Der digitale Timer zählt in einstündigen Intervallen von 24 bis 10 Stunden herunter. Von 10 bis 0 Stunden zählt er in 30-minütigen Intervallen herunter, d.h. von 9,5 auf 9, dann 8,5 auf 8 Stunden usw.

Betrieb

Entfernen Sie vor der Inbetriebnahme des Luvele Pure Plus Joghurtbereiters die gesamte Verpackung. Nehmen Sie den Deckel des Joghurtbereiters ab und holen Sie die Glasbehälter mit seinem Deckeln aus dem Gerät. Waschen Sie ihn in warmem Seifenwasser, spülen Sie ihn gut ab und trocknen Sie ihn 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.

SCHRITT 1 Stellen Sie vor dem Zusammenbau des Joghurtbereiters sicher, dass die Steckdose ausgeschaltet und das Stromkabel aus der Steckdose gezogen ist.

SCHRITT 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.

SCHRITT 3 Gießen Sie die Joghurtmischung in den Joghurtbehälter. Verschließen Sie den Glasbehälter und achten Sie darauf, dass Sie den Deckel gut festdrücken. Drücken Sie dann auf den Vakuumknopf des Deckels, um den Joghurt frisch zu halten.

SCHRITT 4 Stellen Sie den Glas-Joghurtbehälter in die Basis des Joghurtbereiters (bevor Sie Wasser einfüllen).

SCHRITT 5 Sobald sich der Behälter in der Basis befindet, können Sie kaltes Wasser hinzufügen. Gießen Sie langsam Wasser in die Basis des Joghurtbereiters, bis der Füllstand den auf Seite 5 gezeigten „langen Balken“ erreicht. Füllen Sie nicht zu viel Wasser ein.



ACHTUNG:
Verwenden Sie Ihren Luvele Pure Plus Joghurtbereiter nicht ohne den mitgelieferten Behälter oder ohne Wasser.

SCHRITT 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.

SCHRITT 7

Nehmen Sie am Ende der Reifezeit den Deckel ab und kontrollieren Sie, ob der Joghurt eingedickt ist. Falls der Joghurt noch zu dünn ist, verschließen Sie den 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. Nehmen Sie den Joghurtbehälter aus der Basis und stellen Sie ihn über Nacht in den Kühlschrank, um festen Joghurt zu erhalten.

ACHTUNG:

Während der Fermentation (Reife) könnte sich an der Innenseite des Deckels des Joghurtbereiters Kondenswasser sammeln.

Das ist normal, da der Joghurtbehälter in einem Wasserbad steht. 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:

- 2 Liter Vollmilch
- 125 ml Naturjoghurt (Starter)
- 75 g Vollmilchpulver



ANMERKUNG :

Statt Joghurt kann auch ein gekauftes Starterpulver verwendet werden.

- 1 Erhitzen Sie die Milch bis knapp unter den Siedepunkt (80-85 °C) 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 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 den Joghurtbehälter und drücken Sie den Deckel gut fest. Drücken Sie dann den Vakuumknopf, damit er luftdicht verschlossen ist. Stellen Sie den 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 den Joghurtbehälter aus dem Gerät. Öffnen Sie den 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 den Joghurtbehälter wieder und stellen Sie ihn 8 Stunden lang 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 4-5 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 Lacto-bacillus acidophilus, Streptococcus thermophilus und Lactobacillus bulgaricus enthalten. Er darf nicht mit Gummi, Zucker, Zusatzstoffen oder Aromen jeder Art versetzt worden sein. Der Joghurt muss lebende Kulturen enthalten.
Mehr erfahren Sie auf Seite 13.
- 3 Gießen Sie Ihre Joghurtmischung in den Joghurtbehälter und drücken Sie den Deckel gut fest. Drücken Sie dann den Vakuumknopf, damit er luftdicht verschlossen ist. Stellen Sie Achten Joghurtbehälter in die Basis des Joghurtbereiters, füllen Sie Wasser in die Basis. Achten Sie darauf, den „langen Balken“ nicht zu überschreiten. Legen Sie danach den Deckel auf den Joghurtbereiter.

- 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 den Behälter heraus. Stellen Sie den Joghurtbehälter in den Kühlschrank und kühlen Sie ihn 8 Stunden lang. Der SCD-Joghurt kann nach 8 Stunden im Kühlschrank gegessen werden.

Einfaches Kokosjoghurt-Rezept

ZUTATEN:

- 4 Dosen Kokosnusscreme, siehe Hinweis!
- 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 den 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 Verschießen Sie den Behälter und stellen Sie ihn 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 den 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 eingesetzt 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 individuellen 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 den Joghurtbehälter aus dem Gerät. Wischen Sie das Gehäuse mit einem leicht feuchten, weichen Tuch ab und lassen Sie es gründlich trocknen.

Waschen Sie den Glasbehälter 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.

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

Tipps & Tricks

Temperatureinstellungen:

Der Luvele Pure PLUS 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 PLUS 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 der Joghurtbehälter, der Deckel und andere 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

Bitte beachten Sie, dass Garantieansprüche & Kundenservice ausschließlich auf Englisch abgewickelt werden.

LUVELE PURE PLUS JOGHURTBEREITER

Benutzerhandbuch
LPYM300W

Luv life. Luv health.



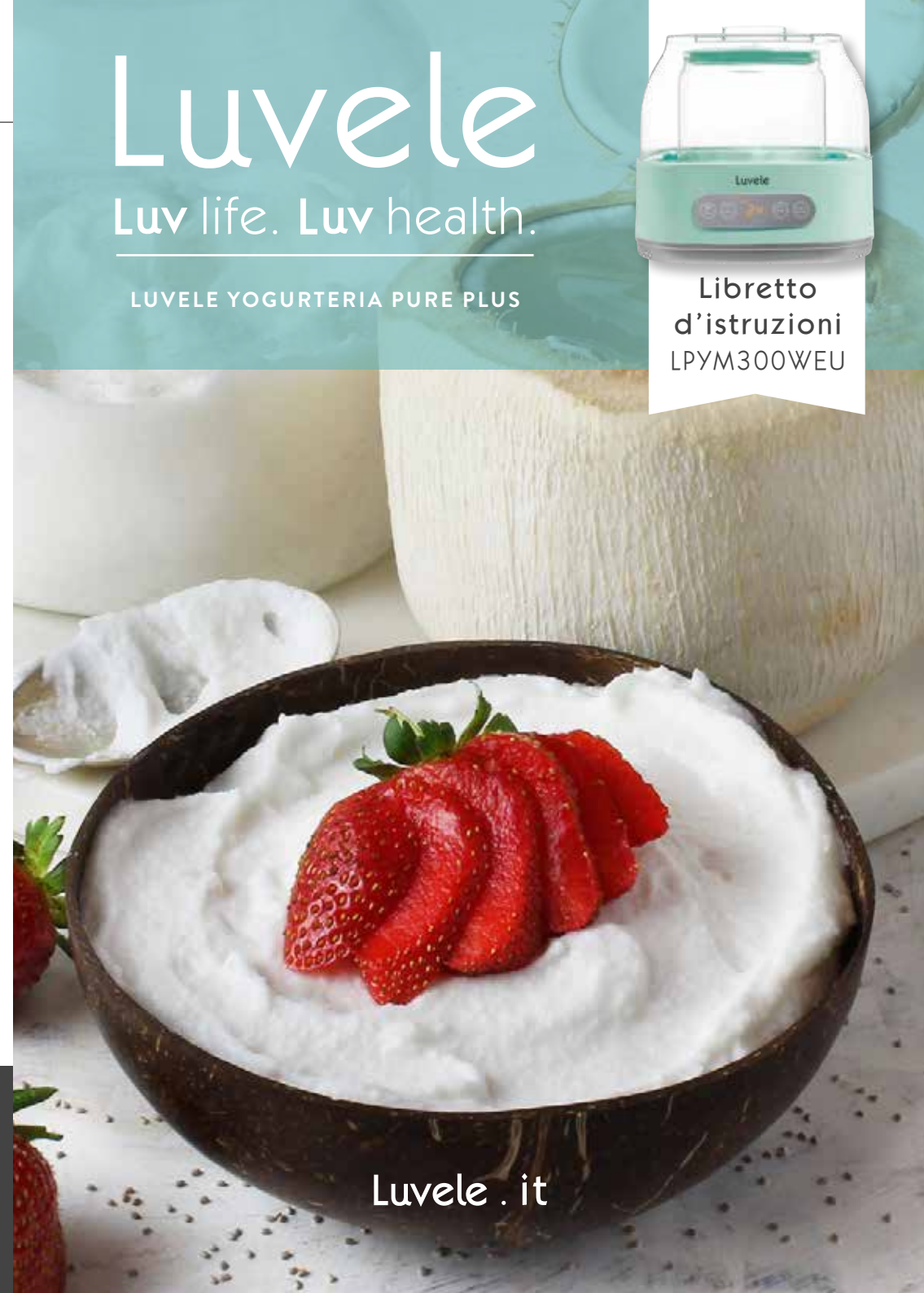
Luvele

Luv life. Luv health.

LUVELE YOGURTERIA PURE PLUS



Libretto
d'istruzioni
LPYM300WEU



Luvele . it

Sicurezza

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!

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

- 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.
- 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 per l'uso domestico.

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.

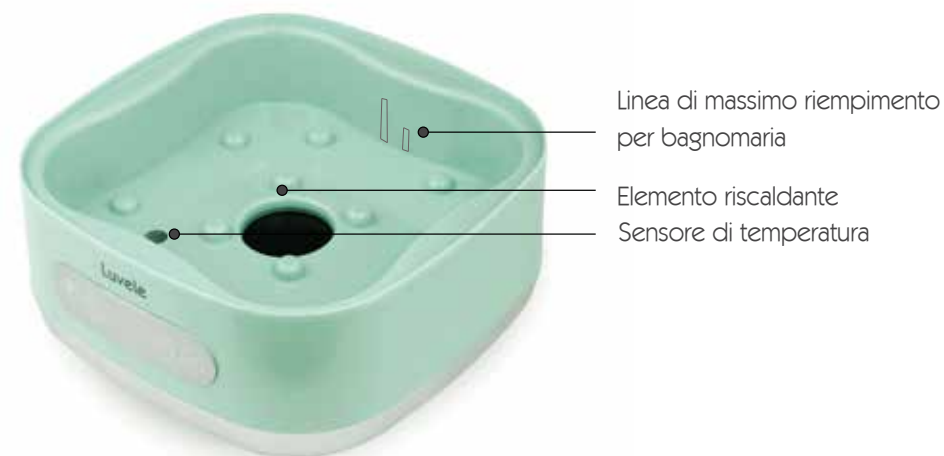
Utilizza solo accessori designati inclusi. Quest'apparecchio non è destinato ad essere utilizzato tramite un timer esterno o un telecomando separato.

Funzioni di base

Contenitore per yogurt da 2 litri. Per l'acquisto separato è disponibile anche il contenitore per yogurt da 1,5 litri di Luvele.

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



1 contenitore in vetro da 2 litri è incluso. 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 pieghi il coperchio sul contenitore di vetro, spingi il bottone del sottovuoto per mantenere lo yogurt fresco.

Un contenitore in vetro da 1.5 litri è disponibile per l'acquisto separato a www.luvele.it



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

Fonctionnement



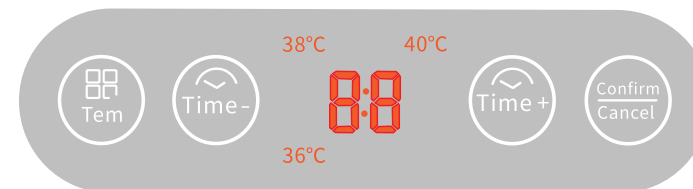
La funzione a "Bagnomaria" consente alla miscela di yogurt d'incubare ad una temperatura costante ed accurata. Questo è importante quando si preparano yogurt dietetici SCD o GAPS.

Quando prepari lo yogurt con la yogurtiera Pure Plus, 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 il contenitore di vetro è stato aggiunto, 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. Ti preghiamo di notare: Il timer digitale effettuerà il conto alla rovescia in intervalli di 1 ora da 24 a 10 ore, poi da 10 ore a 0 in intervalli di 30 minuti, quindi da 9.5 a 9, poi da 8.5 a 8 ore e così via.

Funzionamento

Prima d'usare la yogurtiera Luvele Pure Plus rimuovi tutto l'imballaggio. Quindi rimuovi il coperchio esterno della yogurtiera ed il contenitore in vetro con coperchi. Lavalo con acqua calda insaponata, poi risciacqualo sotto l'acqua ed asciugalo accuratamente. Pulisci l'alloggiamento della yogurtiera con un panno umido ed asciuga 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 nel contenitore dello yogurt. Posiziona il coperchio sul contenitore e fissalo nella giusta posizione. Quando posizioni il coperchio sul contenitore di vetro spingi il bottone del sottovuoto per mantenere lo yogurt fresco.

PASSO 4 Inserisci il contenitore di vetro dello yogurt alla base della yogurtiera (prima d'aggiungere acqua).

PASSO 5 Una volta che il contenitore è stato posizionato sulla base, potrà essere aggiunta acqua fredda. 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 Plus senza il contenitore fornito 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 il contenitore 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 versino goccioli d'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.

INGREDIENTS :

- 2 litri di latte intero
- 125 ml di yogurt naturale (starter)
- 75 g 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, mescola lo yogurt starter ed il latte in polvere finché si uniscono. Non areare.

3 Versa la miscela di yogurt nel contenitore dello yogurt e premi con decisione sul coperchio del contenitore, quindi premi il pulsante di sottovuoto per creare una chiusura ermetica. Posiziona il contenitore 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 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 il contenitore dello yogurt. Poi rimuovi il coperchio del contenitore e controlla la consistenza dello yogurt. Non mescolare lo yogurt. Se ha raggiunto la consistenza desiderata spegni la yogurtiera e toglì la spina. Rimetti il coperchio sul contenitore dello yogurt e mettilo in frigorifero per 8 ore.

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 Thermobvcsxqophilus* 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 nel contenitore dello yogurt e premi con decisione sul coperchio del contenitore, quindi premi il pulsante di sottovuoto per creare una chiusura ermetica. Posiziona il contenitore 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 il contenitore. Piazza il contenitore dello yogurt nel frigorifero e lascialo raffreddare per 8 ore. Lo yogurt SCD sarà pronto per la consumazione dopo 8 ore di refrigerazione.

Semplice ricetta di yogurt al cocco

INGREDIENTI:

- 4 lattine di crema di cocco, leggi la nota!
- 1 cucchiaino di zucchero
- Cultura starter yogurt (segui le istruzioni sul pacchetto)



NOTA BENE :
La crema di cocco deve essere priva di conservanti, additivi e senza glutine. Inoltre, le lattine dovrebbero avere un rivestimento senza BPA.

1 Apri le lattine e versa la crema di cocco direttamente nella ciotola per fare lo yogurt. 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 cultura starter preferita e mescola gentilmente.

3 Metti il coperchio e piazzalo sulla tua yogurtiera. La crema di cocco è ora 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 la ciotola 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 la vaschetta 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, toglì 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 per la 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 con un 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 D'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. *spécifiques ou leur interaction avec votre corps, qui reste unique.*

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 il contenitore 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 detersivi abrasivi o solventi poiché potrebbero danneggiare l'apparecchio. Non lavare alcuna parte della yogurtiera nella 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 Plus 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 YOGURTIERA PURE PLUS

Libretto d'istruzioni
LPYM300WEU

Luv life. Luv health.



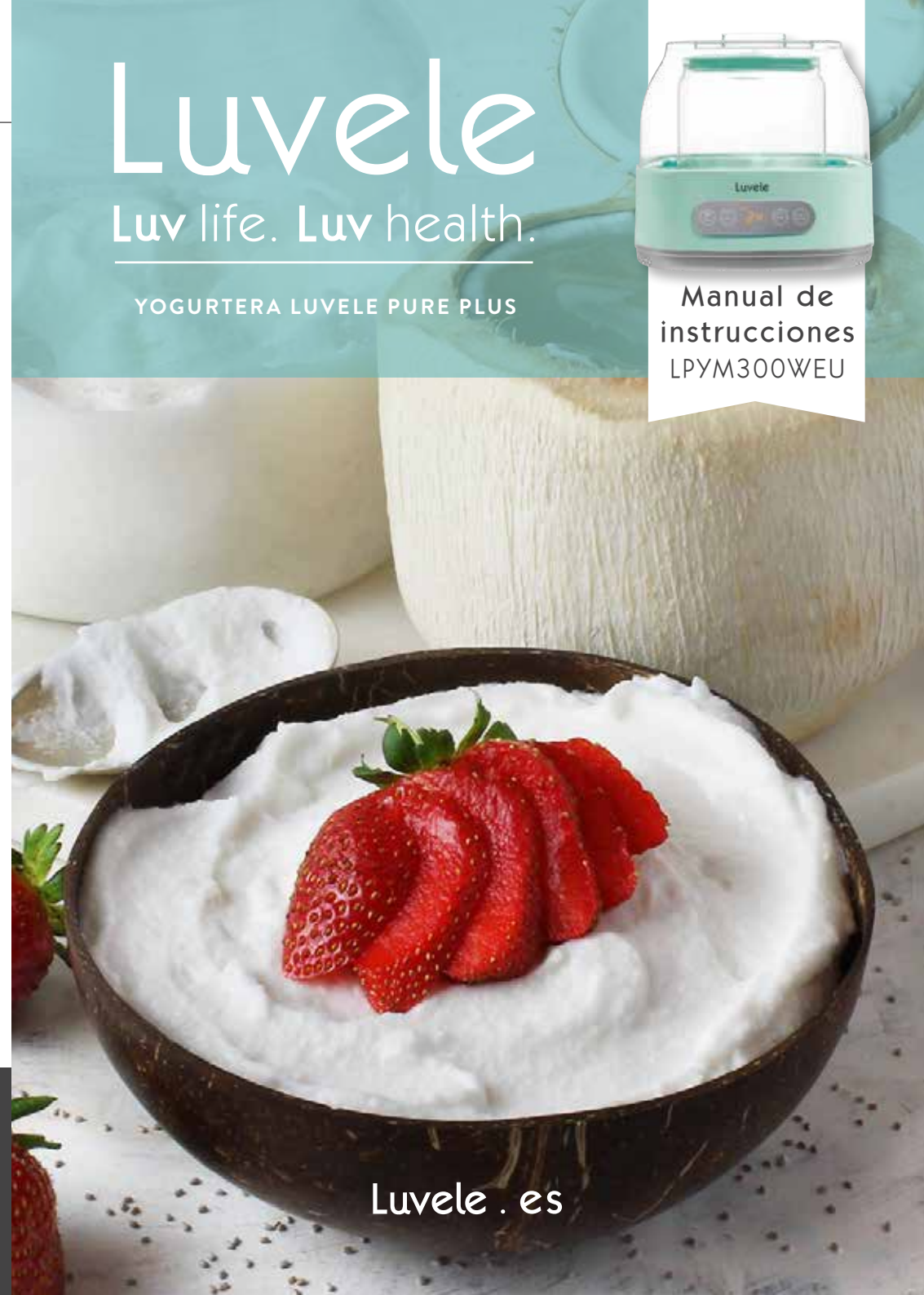
Luvele

Luv life. Luv health.

YOGURTERA LUVELE PURE PLUS



Manual de
instrucciones
LPYM300WEU




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.
- 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 deliciosos yogures caseros para darle probióticos a su sistema digestivo.
¡Disfrútela!



Seguridad

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

- áreas de cocina de personal en tiendas, oficinas y otros entornos de trabajo;
- casas rurales;
- para clientes de 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 un sistema de control remoto separado.

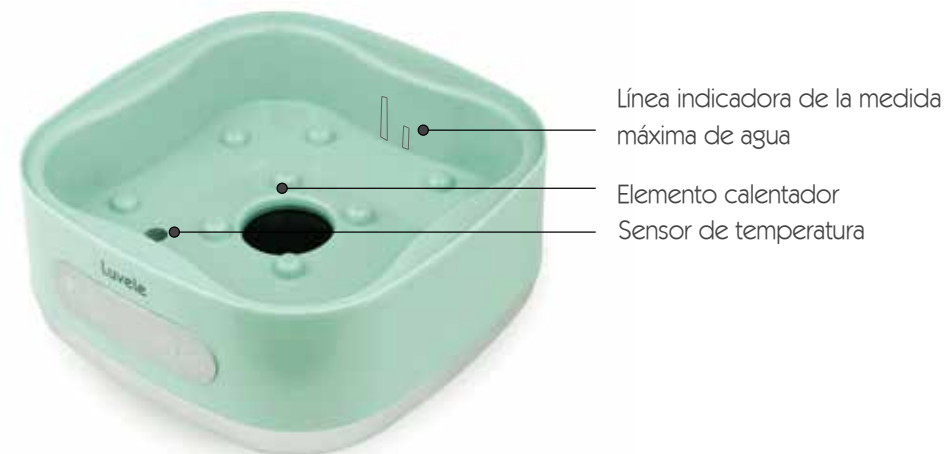
Características básicas

Recipiente para yogur de 2 litros.

El recipiente de 1.5 litros está disponible 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



1 recipiente de cristal de 2 litros incluido. La tapa de plástico libre de BPA posee un registrador de fecha. Utilícelo para registrar el día de la elaboración del yogur.

El recipiente de cristal de 1,5 litros está disponible para comprar por separado en www.luvele.es.



El recipiente de cristal puede lavarse en el lavavajillas, no así su tapa. Por favor, no coloque la tapa en el lavavajillas.

Funcionamiento



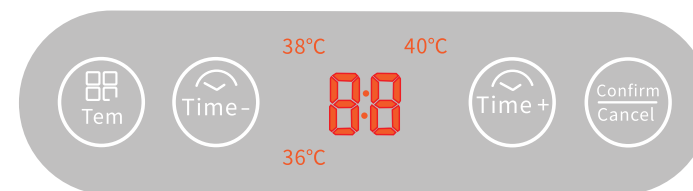
La característica “baño de agua” permite que el preparado de yogur se incube a una temperatura precisa y uniforme. Esto es importante cuando se elaboran yogures para dietas GAPS o SCD.

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

Una vez colocado el recipiente de cristal, 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



En 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 Plus, quite todo el material de embalaje. Luego retire la tapa exterior de la yogurtera y el recipiente de cristal con tapa. Lávelo con agua tibia jabonosa, luego aclare con abundante agua y seque completamente. Limpie la cubierta 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 el recipiente de cristal. Coloque la tapa firmemente en su lugar.

PASO 4

Inserte el recipiente de cristal en la base de la yogurtera (antes de agregar el agua).

PASO 5

Una vez que coloque el recipiente, 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 la Yogurtera Luvele Pure Plus 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.

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.

PASO 7

Cuando finalice el tiempo de incubación seleccionado, retire la tapa y compruebe que el yogur esté espeso y uniforme. Si el yogur precisa espesarse más, vuelva a colocar la tapa y ajuste el tiempo adicional de incubación en el temporizador digital. Cuando el yogur tenga la consistencia deseada, apague y desconecte la yogurtera. Retire la tapa y el recipiente de cristal de la base. Coloque el preparado en el refrigerador 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 :

- 2 litros de leche entera
- 125 ml de yogur natural (iniciador)
- 75 g de leche entera en polvo (option)



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 (90° - 95°C), luego deje enfriar hasta 40°C. Utilice un termómetro de cocina esterilizado para medir las temperaturas.

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

3 Vierta la mezcla de yogur en el recipiente y coloque la tapa presionando firmemente para sellar herméticamente. Coloque el recipiente 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 el recipiente. Abra la tapa del recipiente y compruebe la textura del yogur. No lo revuelva. Si la textura es adecuada, apague y desconecte la yogurtera. Tape nuevamente el recipiente de yogur y refrigere durante 8 horas.

6 Guarde una cantidad de yogur para utilizar como iniciador en su próxima mezcla. Consuma el yogur dentro de los 3 - 4 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 (90° - 95°C), 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, 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 bifidobacterias. Tampoco debe contener gomas, azúcares, aditivos o sabores de ningún tipo. El yogur debe contener cultivos vivos activos

3 Vierta la mezcla en el recipiente para yogur y coloque la tapa presionando firmemente para sellar herméticamente. Coloque el recipiente 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 Ajuste el temporizador digital para incubar durante 24 horas a 38°C de temperatura, luego presione 'confirm'. No mueva la yogurtera durante este período.

5 Desconecte la yogurtera y retire el recipiente. Colóquelo en el refrigerador durante 8 horas. El yogur SCD estará listo para consumir pasadas las 8 horas de refrigeración.

Receta fácil de yogur de coco

INGREDIENTES:

- 4 latas de crema de coco, ver nota!
- 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.

Consejos de recetas

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 el recipiente para yogur de adentro de la carcasa y límpiela con un paño suave ligeramente húmedo. Seque completamente.

Lave el recipiente de cristal y su tapa 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.

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

Consejos y sugerencias

Ajustes de temperatura:

> La yogurtera Luvele Pure Plus 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 Plus 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

> Asegúrese de lavar y aclarar con abundante agua caliente el recipiente para yogur 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 garantizara 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.

Estamos para ayudarlo, envíenos un correo electrónico y le ofreceremos la mejor solución para sus necesidades. support@luvele.es

YOGURTERA LUVELE PURE PLUS

Manual de instrucciones
LPYM300WEU

Luvele life. Luvele health.



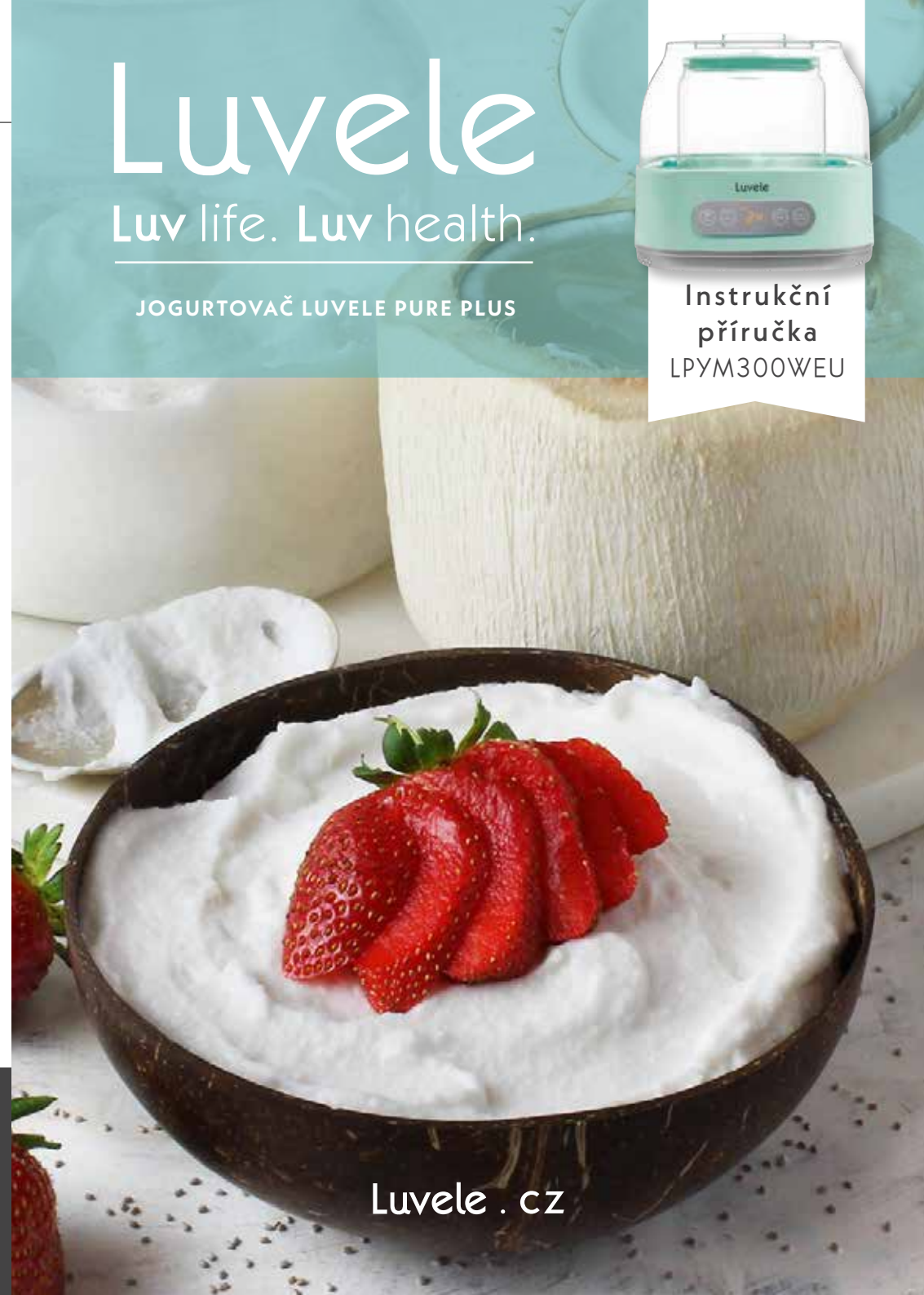
Luvele

Luvele life. Luvele health.

JOGURTOVAČ LUVELE PURE PLUS



Instrukční
příručka
LPYM300WEU



Luvele . cz

Bezpečnost

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

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 odpojte opatrně.
- Používejte pouze doplňky doporučené od Luvele.
- Nepoužívejte jogurtovač bez vody.
- Nevkládejte žádné části zařízení do myčky nebo mikrovlnné trouby.
- 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 určeno 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.

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.

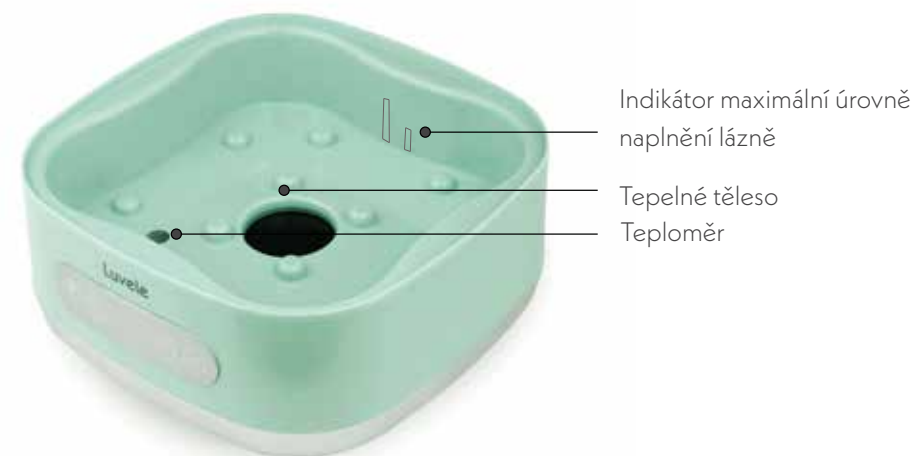
Užívejte pouze přiložené přísady. Toto zařízení není určeno pro provoz s externími časovači nebo samostatným dálkovým ovládním.

Základní vlastnosti

Nádoba na jogurt 2 L. Dále k dispozici k dokoupení nádoba Luvele o objemu 1.5 L

Vnější víko jogurtovače

Digitální, dotykový panel ovládní



! **UPOZORNĚNÍ**
Neužívejte jogurtovač bez vody

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

Základní vlastnosti



Balení obsahuje 1x2 L skleněnou nádobu. Víčko je bez BPA se zapisovačem data. Můžete ho použít pro zaznamenání který den v měsíci byl jogurt zhotoven

Při zavírání víčka stiskněte vakuovací tlačítko pro udržení čerstvosti jogurtu



K dokoupení je k dispozici skleněná nádoba o objemu 1.5 L na stránkách www.luvele.cz

Skleněná nádoba je vhodná do myčky, ale víčko nikoli. Prosíme nevkládejte víčko 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.

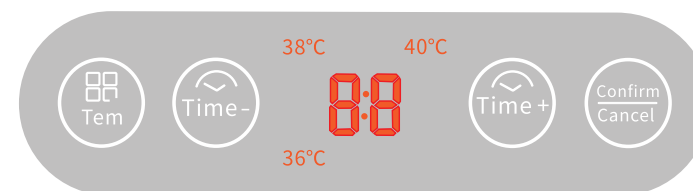
Při přípravě jogurtu v jogurtovači Pure Plus prosíme nejdříve naplněte skleněnou nádobu jogurtovou směsí a vložte na dno jogurtovače před zalitím vodou.

Potom co vložíte skleněnou nádobu 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.

Prosíme pozor: Digitální časovač bude odpočítávat v intervalech jedné hodiny od 24 do 10 hodin. Dále od hodiny 10 do 0 odpočítává v intervalech 30 minut. Tzn. 9.5 do 9, pak 8.5 do 8, atd.

Obsluha

Před použitím odstraňte všechny části balení. Pak sundejte vnější víko jogurtovače a skleněnou nádobu a jeho víčko. Umyjte ji 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 nádoby. Přiložte víčko a důkladně jej uzavřete. Při zavírání nechte vakuovací tlačítko volné, jak víčko dosedne a je zajištěno, stiskněte vakuovací tlačítko pro vytvoření malého vakua.

KROK 4 Vložte nádobu do jogurtovače (před přidáním vody)

KROK 5 Jakmile je nádoba 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 Plus bez přiložené nádoby 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 nádobu z jogurtovače a dejte ji 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 syrovátk, 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

INGREDIENCE:

- 2 L plnotučného mléka
- 125 ml jogurtu (startovač)
- 75 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 nádoby a pevně zamáčkněte víčko. Potom stiskněte vakuovací tlačítko a zavřete jej pro vzduchotěsné těsnění. Vložte nádobu 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 nádobu. Otevřete víčko nádoby a zkontrolujte hustotu jogurtu. Jogurt nemíchejte. Pokud je dostatečně hustý, jogurtovač vypněte a vypojte ze zásuvky. Znovu nasadte víčko 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 nádoby a pevně zamáčkněte víčko. Potom stiskněte vakuovací tlačítko a zavřete jej pro vzduchotěsné těsnění. Vložte nádobu 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 nádobu. Nechte nádobu 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, dbejte poznámky!
- 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. Přimo 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 těmto 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 nádobu z jogurtovače. Použijte lehce vlhkou jemnou hadru a očistěte vnitřní část. Řádně usušte.

Umyjte skleněnou nádobu teplou mýdlovou vodou. Opláchněte vodou a usušte čistou utěrkou. Nepoužívejte drsné čisticí prostředky nebo roztoky, mohly by poškodit přístroj. Žádnou část jogurtovače nemyjte v myčce.

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

Rady a tipy

Nastavení teploty:

> S jogurtovačem Luvele Pure Plus 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 Plus 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 utěrkou. 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 hrát na střední stupeň a neustále míchat kovovou lžící. Nezahřívejte 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 selepší 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 jednorocní 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 JOGURTOVAČ PURE PLUS

INSTRUKČNÍ PŘÍRUČKA

LPYM300WEU

Luv life. Luv health.

