

Yogourt sans lactose, au miel et à la vanille

Le traitement de la culture pendant 19 heures (voir la recette précédente) crée un yogourt sans lactose, épais et crémeux, mais assez acidulé. Afin de créer un yogourt à la vanille et au miel, doux et légèrement sucré, commencez par la recette de la page précédente pour préparer un yogourt acidulé qui a été traité avec une culture pendant longtemps. Ajoutez du bicarbonate de soude et laissez reposer pendant quelques minutes, pendant qu'un peu d'acidité est neutralisée. Ensuite incorporez l'extrait de vanille et du miel (ou du sucre) au goût. Le yogourt sera rendu un peu plus liquide après l'avoir mélangé, mais il restera délicieux.

Ingrédients	Par unité É.-U. / métrique	
Yogourt nature sans lactose	1 tasse	250 ml
Bicarbonate de soude	¼ c. à café	1 g
Extrait de vanille	¼ c. à café	1,25 ml
Miel (ou sucre)	2-3 c. à café ou au goût	10-15 ml

Yogourt sans lactose de style « crème anglaise »

Pour un yogourt léger et naturellement sucré sans sucre ajouté, vous pouvez suivre notre recette authentique de yogourt de style « crème anglaise » en utilisant du lait sans lactose et du yogourt sans lactose avec des cultures vivantes pour débiter le traitement de la culture. Avec cette recette, vous allez pouvoir créer un yogourt léger et naturellement sucré avec un goût subtil de « sucre cuit ». Le goût plus sucré de ce yogourt est obtenu grâce au lait sans lactose, dans lequel les enzymes de lactase décomposent le lactose en d'autres sucres (glucose et galactose), ceux-ci ont un goût plus sucré que le lactose.

Sur notre site web, vous trouverez d'autres recettes pour la préparation d'un **yogourt de lait de chèvre** et un **yogourt sans produits laitiers**, incluant un **yogourt de lait de soja** et un **yogourt de lait de coco** :

brodandtaylor.com/yogurt-recipes/