

Kokosyoghurt met mango Voor 2 personen




Wat stop je er in?

- ✿ 200 g [kokosmelk](#), op kamertemperatuur
- ✿ 2 [probiotica capsules](#), alleen de inhoud, capsules weggooien
- ✿ 1 mango, gehalveerd en in blokjes, of ander fruit
- ✿ 2 el [kokosrasp](#)

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Doe de kokosmelk in een schone glazen pot en roer de probiotica poeder erdoor.
- ✿ Goed verdelen, pot afsluiten en wegzetten in het begin bij een temperatuur van 30 tot 40 graden, je kunt daarvoor een [kefirmaker](#) gebruiken of een pan met water wat nét iets meer dan handwarm is.
- ✿ Later is het goed als de temperatuur 20 graden is of meer; de kokosyoghurt is heel blij met een plekje bij de verwarming of in de zon.
- ✿ De pot moet plm. 24 uur blijven staan.
- ✿ Verdeel de kokosyoghurt over 2 schaaltjes, doe de mango (of ander fruit) erbij en garneer met kokosrasp.

Voedingswaarde p.p.:

- ✿ 1 portie Probiotica 
- ✿ 1 portie Gezonde Vetten 
- ✿ ½ portie Reinigende Vezels 

Tip:

- ✿ Als je dikkere kokosyoghurt wilt hebben, kun je het blikje kokosmelk eerst in de koelkast zetten, de dikke room eraf scheppen, dan de room weer op kamertemperatuur laten komen en dan de probiotica erbij en verder afwerken. Het vocht wat over is, kun je opdrinken of door koffie, yoghurt, soep of groente doen.

EetLijn Smakelijk!

