

# Yogur de coco crudo.



Usted necesitará:

- 1 taza de almendras crudas sin sin tostar (en remojo durante 24 horas en agua pura)
- 1 ½ tazas de carne de coco fresca (raspado del interior de cocos jóvenes.
- el agua de un coco joven.
- 1/2 cucharada de polvo de probiótico (o el contenido de 3 cápsulas de probióticos)

En primer lugar, remoje sus almendras crudas en agua durante 24 horas. El remojo de los frutos secos es crucial, ya que esto activará las enzimas latentes y liberar los nutrientes. Agregar almendras remojadas, la masa de coco joven, agua de coco a partir del 1 de coco, y los probióticos en la licuadora y mezcle hasta que esté suave en un mezclador de alta velocidad (yo uso una VitaMix). A continuación, utilizando un colador de malla fina, colar el líquido en un recipiente de vidrio. Esto eliminará cualquier exceso de fibras y pieles de almendras y le ayudará a lograr una textura muy suave y cremosa.

- Cubra su tazón de vidrio con una toalla de papel o paño de cocina limpio y dejar reposar por lo menos 3-4 horas. Esto permitirá que los probióticos para comenzar a proliferar y romper el yogur. Dura unos 5 días en la nevera. Tenga en cuenta que la cultibo seguirá en la nevera.

Una vez que está listo, usted tiene tres opciones:

- Dulce: Usted puede agregar un poco de jugo de limón fresco, semillas de vainilla y la stevia de vainilla al gusto. Es muy bueno por sí mismo, sumado a los batidos, o hecho en un pudín mezclando con fruta (s) de su elección.
- Utilizar la mezcla como base para salsas cremosas, salsa hecha en casa, rancho o como un sustituto de crema agria. También se puede utilizar como un sustituto de los frutos secos en paté de crudo y salsa recetas como ésta.
- normal: Esta receta también es deliciosa como es!

Usted puede disfrutar de 1 a 2 tazas de yogur de coco cada día Esta es una forma divertida, fácil y barata de hacer los probióticos como parte de su rutina diaria. Los beneficios por pérdida de la salud, la belleza y el peso son infinitas!

# Yogur de fresa



Usted necesitará:

- 1 taza de coco almendras yogur
- 1/2 bolsa de fresas congeladas
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- Naturals estevia al gusto

Ponga todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad (yo uso una VitaMix) y mezclar hasta que quede suave.