

Liebe Joghurtfreunde,

mit unseren YoungGo Probioghurt Produkten erhalten Sie höchste Qualität. Um ein optimales Joghurtherlebnis zu erhalten, beachten Sie bitte folgende Dinge: In der Verpackung finden Sie vier Sachets. Jedes Sachet enthält ausreichend Joghurtkulturen für einen Liter Milch. Für die optimale Zubereitung benötigen Sie nur noch einen Joghurtbereiter und schon kann es los gehen.

YoungGo Probioghurt selbst zubereiten ist denkbar einfach:

1. Geben Sie den Inhalt eines Sachets langsam und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen in einen Liter zimmerwarme H-Milch (3,5% – 3,8% - je nach Geschmack).
2. Diesen Ansatz geben Sie bitte in den Innenbehälter eines Joghurtbereiters.
3. Setzen Sie den Innenbehälter in den Außenbehälter, setzen Sie den kleinen Deckel auf den Innenbehälter, verschließen Sie den Außenbehälter mit dem Klarsichtdeckel und schließen Sie jetzt den Bereiter an eine Steckdose an und betätigen den „AN“ – Schalter falls gerätemäßig vorhanden.
4. Lassen Sie den Joghurt bei absoluter Ruhe ca. 10 Stunden reifen, je nach Geschmack auch länger.
Bitte achten Sie darauf, dass der Joghurtbereiter während dieser Zeit wirklich ruht. Schnelle und ruckartige Bewegungen können das Ergebnis beeinflussen (Kühlschrank, Mikrowelle, Spülmaschine, auch Zugluft)
5. Am Ende der Reifezeit nehmen Sie den verschlossenen Innenbehälter aus dem Joghurtbereiter und lassen den Joghurt im Kühlschrank erkalten – fertig ist das pure Wohlbefinden auf dem Löffel mit einem sehr hohen Gehalt an bioaktiven Helferchen.
Der fertige Joghurt hält sich im Kühlschrank circa 7 - 10 Tage.



Um einen höchstmöglichen Wohlfühleffekt zu erreichen, empfiehlt es sich täglich 100 g – 150 g des fertigen YoungGo Probioghurts zu genießen – egal in welcher Form. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, z.B. als Frühstücksjoghurt, Shake, Dip, Lassi oder Eis. Natürlich darf es auch gern mehr YoungGo Probioghurt am Tag sein, eine Überdosierung ist nicht möglich.

Welche Milchsorten können verwendet werden?

Ein optimales Ergebnis erhalten Sie mit H-Milch 3,5% - 3,8% Fett. Dies ist auch bei einer figurbewussten Ernährung unbedenklich, da die Fettmenge im Endprodukt sehr gering ist und Fett an sich nicht dick macht, sondern es auf die Art der Fette ankommt. Bei einer Milch mit 1,5% Fett wird der Joghurt etwas flüssiger, die Kulturen sind aber genauso wirksam, wie bei höherem Fettgehalt. Bei laktosefreier Milch geben Sie bitte einen Esslöffel Zucker mit in den Ansatz, da die Bakterien „Futter“ benötigen, eben die Laktose, oder einen Ersatzstoff. Bei Sojadrink können wir leider keine Empfehlungen geben. Die Resultate sind je nach verwendeter Sorte sehr unterschiedlich, aber auch hier sollte etwas Zucker zugegeben werden. Pflanzen- und Nussdrink sind aufgrund des geringen Eiweißgehalts nicht geeignet.

Verlängern – „Impfen“

Bitte „Verlängern“ Sie nicht den Rest des Joghurts einfach mit neuer Milch. Sie sollten für jeden Ansatz ein frisches Sachet mit YoungGo Probioghurt nutzen, da Sie sonst auch die Bakterien „verlängern“, die während der Entnahme des fertigen Joghurts hineingekommen sind.

Bitte achten Sie auch darauf, dass Sie dem YoungGo Probioghurt erst nach dem Reifen Früchte, Soßen, Kräuter oder Gewürze dazu geben. Erleben Sie mit YoungGo Probioghurt ein neues Wohlgefühl.

Do and Don't

Die über YoungGo Probioghurt aufgenommenen Bakterien benötigen mindestens 4 - 6 Wochen zum Ansiedeln, um in ausreichender und funktioneller Anzahl im Darm vorherrschend zu sein. Daher empfehlen wir YoungGo Probioghurt Natur über den Zeitraum von mindestens 12 Wochen täglich zu verzehren.

Lagerungshinweis: YoungGo Probioghurt Natur kühl und trocken, am besten im Kühlschrank, aufbewahren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und beste Gesundheit!

Herzliche Grüße

Marco Spielau
Diplom Ernährungswissenschaftler

Hier geht es zum Anleitungsvideo:

