



DESSERT CREMEUX AUX GRAINES DE TOURNESOL (SANS YAOURTIERE)

On peut avoir envie de yaourt maison, mais ne pas vouloir investir dans une yaourtière.

Voici une recette qui ne nécessite qu'un bon blender.

Ingédients pour 1kg de « yaourt » :

- 350 gr de graines de tournesol décortiquées 1/3
- Des fruits très murs (kaki, banane ou poire 2/3

ET/OU

- Un peu de miel
- Du jus de fruit
- Le jus d'un citron

Préparation :

- La veille faites tremper les graines de tournesol.
 - Le lendemain rincez-les puis mixez-les très finement avec les fruits murs.
 - Rajoutez du miel à votre convenance.
 - Si la préparation est trop épaisse vous pouvez rajouter du jus de fruit (orange, raisin, grenade, ... pour assouplir un peu)
 - Versez dans des bocaux préalablement stérilisés, arrosez-les de jus de citron pour éviter l'oxydation en surface, refermez-les, puis laissez fermenter à température ambiante pendant 24 heures.
 - Placez les yaourts au réfrigérateur.
 - Attendre un ou 2 jours avant de les consommer. Plus la fermentation avance, plus les « yaourts » deviennent mousseux
- 