

GRŠKI JOGURT



Sestavine:

- 1 navaden jogurt

Enostavna priprava grškega jogurta

Uporabimo jogurt z več maščobe za pripravo bolj kremastega in okusnega grškega jogurta. Jogurt zlijemo v Kefirko posodo za sir in pustimo v hladilniku vsaj 5 ur, da se odcedi. Morali bi dobiti zgoščen jogurt. Grški jogurt je veliko bolj kremast kot navaden jogurt in izgubi kislost navadnega jogurta.

Grški jogurt lahko uporabimo za kuhanje ali ga serviramo z orehi, medom ali sadjem – točno tako kot Grki.

Grški jogurt je zelo koristen za zdravje, saj je bogat s:

- kalcijem,
- jodom,
- probiotiki,
- beljakovinami,
- vitaminom B-12.

Ker je bogat z beljakovinami, daje dlje časa občutek sitosti. To lahko pomaga tudi pri izgubi teže, saj lahko zmanjša število prigrizkov, ki jih običajno zaužijemo med obroki.

Dobre bakterije v jogurtu vam lahko pomagajo vzpostaviti črevesno ravnovesje. To pozitivno vpliva na splošno počutje in imunost.

Beljakovine so koristne pri izgradnji mišic. Zato je ta jogurt dobra izbira, ko ste aktivni. Popoln je za obrok po vadbi.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

Več receptov najdete [tukaj](#).

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Posoda za sir

[Kupite na Kefirko.com](https://www.kefirko.com)