



# Frugtyoghurt

Opskrift af V-ZUG Ltd



Tilberedning	30 Min.
Hviletid	2 Timer
Tilberedningstid	8 Timer
Portioner	4
Apparat	CombairSteamer V2000 fra 2021

med sprød granola

## Blåbær

200 g blåbær

50 g syltesukker

1 knsp kardemommepulver

## Yoghurt

600 ml sødmælk

2 spsk yoghurt naturel

## Granola

2 spsk honning

1 spsk rapsolie

2 tsk kanelpulver

100 g speltflager

2 spsk puffet spelt

2 spsk valnødder, hakket

1 spsk valsede hørfrø

## Blåbær

Rør alle ingredienserne sammen på en lille pande, og lad dem småkoge ved middel varme i 10 minutter. Fordel massen i 4 rene glas, og lad den køle af.





## Yoghurt

---

Rør mælk og yoghurt godt sammen, hæld blandingen i glassene med blåbærrene.  
Fermenter yoghurten med damp på en rustfri stålplade på den nederste hylde ved 40 °C i 8 timer, og lad den stivne.  
Dæk den til, og lad den køle af i køleskabet.

## Granola

---

Forvarm ovnen med varmluft til 160 °C.  
Opvarm honning, rapsolie og kanel på en pande ved lav varme. Tag panden af pladen, og tilsæt de resterende ingredienser; rør det hele godt sammen. Fordel blandingen i en bradepande med bagepapir.  
Bages på den midterste hylde i 20 minutter.

## Anretning

---

Fordel granola på yoghurten efter smag og behag.  
Opbevar den resterende granola tørt og beskyttet mod sollys i en lukket beholder.

## Tilberedelsestrin

---

**Dampning 100°C i 7 Timer 40 Min.**  
**Tag retten ud. Tilberedning.**  
**(For)varm ovnrummet til 160°C i Varmluft**  
**Forvarmning afsluttet. Sæt retten ind.**  
**Varmluft 160°C i 20 Min.**

## Tips

---

Anvend yoghurtferment som alternativ til købt yoghurt. Følg tilberedningshenvisningerne på emballagen.

## Tilbehør

---

4 sylteglas a 200 ml  
Rustfri stålplade  
Bradepande

## Yderligere oplysninger

---

Oprettet den 12.04.2023

