

Probiyotik Yoğurt Tarifleri



•ARÇELİK•



Probiyotik Yoğurt Nedir?



Probiyotik yoğurt, sağlıklı bakterilerin yoğurdun içine eklenmesiyle üretilen bir yoğurt türüdür. Probiyotikler, sindirim sisteminde faydalı bakteriler olarak bilinir ve bağırsak sağlığına katkıda bulunur. Normal yoğurtlara kıyasla probiyotik yoğurt farkı laktoz intoleransı olan kişiler için de daha uygun bir seçenek olmasıdır. Çünkü probiyotikler, laktozu parçalayan enzimler üretirler.

Faydaları Nelerdir?

Probiyotikler, bağırsaklarda faydalı bakterilerin üremesine yardımcı olur ve bağırsak florasını dengeleyerek sindirim sistemi sağlığına katkıda bulunur. Ayrıca, probiyotik yoğurtlar bağışıklık sistemini güçlendirerek enfeksiyonlara karşı koruma sağlayabilir. Probiyotik yoğurtların, bağırsak kanseri, ülseratif kolit ve irritabl bağırsak sendromu gibi sindirim sistemi hastalıklarının tedavisinde de yararlı olabileceği düşünülmektedir. Probiyotik yoğurtlar aynı zamanda, kalsiyum, protein ve diğer besin maddeleri bakımından da zengindir ve sağlıklı bir beslenme programının bir parçası olarak tüketilebilir.

Probiyotik yoğurt, sade yoğurda eklenen canlı mikroorganizmaların varlığıyla normal yoğurttan farklılaşır. Probiyotikler, bağırsaklardaki doğal floranın sağlıklı bir şekilde işlemesine yardımcı olur. Bağırsaklardaki zararlı bakterilerin büyümesini önler, bağırsak duvarını ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Probiyotik yoğurdun düzenli tüketimi, sindirim problemleri, kabızlık, laktoz intoleransı, ülseratif kolit ve Crohn hastalığı gibi çeşitli sindirim sistemi rahatsızlıklarının tedavisine yardımcı olabilir.

• İçindekiler •

• Kayısı Reçelli ve Antep fıstıklı •

• İncirli ve Antep Fıstıklı •

• Şeftali ve Böğürtenli •

• Çilek Reçelli ve Chia Tohumlu •

• Meyveli ve Mısır Gevrekli •

• Elmalı ve Yulafli •

• Granola ve Orman Meyveli •

● Kayısı Reçelli ve Antep fıstıklı

Malzemeler:



- 1 kase probiyotik yoğurt
- Ayıklanmış Antep fıstığı
- Kayısı reçeli
- Mandalina dilimleri

Yoğurdu kıvam alana kadar karıştırın. Üzerine kayısı reçelini ve Antep fıstıklarını aktarın. Servis kaselerine aldıktan sonra mandalina dilimleri ile servis edin.

● İncirli ve Antep Fıstıklı

Malzemeler:

- 1 kase probiyotik yoğurt
- 2 adet incir
- Antep fıstıkları
- Yarım çay kaşığı vanilya

Yoğurdu kıvam alana kadar karıştırın. Üzerine dilimlediğiniz incir meyvelerini ve toz vanilyayı ilave edin. Son olarak Antep fıstıklarını ilave ederek servis edin.



● Şeftali ve Böğürtlenli

Malzemeler



- 1 kase probiyotik yoğurt
- Böğürtlen
- 1 adet şeftali
- Tarçın
- Karışık kuruyemiş

Yoğurdu kıvam alana kadar karıştırın. Aynı bir kasede şeftali ile tarçını karıştırın. Yoğurdun üzerine şeftaliyi ilave edin. Ardındankuruyemiş ile karıştırın. Böğürtlen serpiştirerek servis edin.

● Çilek Reçelli ve Chia Tohumlu

Malzemeler:

- 1 kase probiyotik yoğurt
- 2 yemek kaşığı çilek reçeli
- 1 yemek kaşığı chia tohumu

Probiyotik yoğurdunun üzerine çilek reçeli ekleyip, karıştırın. Ardından chia tohumunu ekleyip, servis kaselerine alın.



● Meyveli ve Mısır Gevrekli

Malzemeler:

- 1 kase probiyotik yoğurt
- 2 yemek kaşığı mısır gevreği
- Dilediğiniz meyveler



Meyveleri minik minik doğrayın. Servis kaselerine sırası ile yoğurt, mısır gevreği ve minik minik doğradığınız meyveleri ilave edin. Dilerseniz yoğurdun içerisine yarım çay kaşığı vanilya da ekleyebilirsiniz.

● Elmalı ve Yuloflu

Malzemeler:

- 1 kase probiyotik yoğurt
- 1 adet elma
- Fındık
- Tarçın

Yoğurdu pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın. Elmaları minik minik doğrayıp, teflon tavaya alın.

Üzerine tarçın serpiştirip, kavurun. Biraz soğuduktan sonra yoğurt ve yulaf ile karıştırın. En üste fındık serpiştirip, servis edin



● Granola ve Orman Meyveli

Malzemeler:

- 2 kase probiyotik yoğurt
- Karışık orman meyveleri

Granola için:

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 su bardağı karışık kuru yemiş
- 1 su bardağı karışık kuru meyve
- 1 çay bardağı bal
- Yarım su bardağı pekmez
- 1 yemek kaşığı fındık ezmesi
- 50 gr yumuşak tereyağı



Geniş bir kasede bal, pekmez ve tereyağını karıştırın. Daha sonra içerisine kuru meyve ve kuru yemiş ekleyerek karıştırın. Yağlı kağıt seriliş fırın tepsisine karışımı yayın. Üzerini düzelterek 160 derece fırında yarım saat pişirin. Fırından çıkınca soğumaya bırakın. Yoğurdu pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Servis cuplarına sırası ile yoğurt, granola olacak şekilde lezzet katlarını çıkın. En üste orman meyvelerini serpiştirerek servis edin.

