



FitLine®

RECETTES ET VARIANTES

BOISSON

«**Ayran**» est une boisson particulièrement rafraîchissante et saine pendant l'été. Il s'agit de la boisson au yaourt que nous connaissons en Turquie. Le yaourt FitLine Feel Good* est dilué avec la même quantité d'eau, ainsi que du jus de citron, du sel et du poivre fraîchement moulu. Sur le dessus pour le goût et aussi pour les yeux, nous plaçons une pincée de menthe poivrée séchée et râpée - magnifique!

Pour les **boissons aux fruits frais**, vous pouvez ajouter des fruits fraîchement réduits en purée et un peu d'édulcorant à votre yaourt FitLine Feel Good. Si vous aimez les boissons plus liquides, diluez-les avec du lait ou de l'eau.

Votre **boisson au chocolat**. Ajoutez une sauce au chocolat liquide à votre FitLine Feel Good* Yaourt. Mélangez bien - la délicieuse boisson au chocolat est prête. Très populaire auprès des enfants! FitLine Feel Good* Yaourt est aussi la base des **glaces**. Ajoutez, par exemple, du concentré de fruits, de l'essence de vanille ou de la sauce au chocolat et mettez au congélateur. Si nécessaire, améliorez la recette avec un peu de crème.

SOUPES

Les yaourts - qu'ils soient naturels, avec des fruits entiers ou tout simplement sucrés avec, par exemple, un édulcorant liquide ou du miel - sont délicieux pour le petit-déjeuner. Vous pouvez aussi prendre votre FitLine Feel Good* avec du muesli, des fruits, des céréales, des graines de tournesol grillées, des graines de citrouille et des flocons d'avoine.

Gaspacho - la soupe froide de légumes de la Méditerranée! Réduisez en purée 4 à 5 tomates pelées, 1 poivron jaune pelé et un concombre pelé. Ajoutez ensuite env. 200 ml de yaourt FitLine Feel Good, deux gousses d'ail pressées, un filet de jus de citron, 2 cuillères à soupe de persil haché et du sel, du tabasco et du poivre. Servez bien frais!

La **soupe froide aux tomates** est merveilleusement rafraîchissante en été. Réduisez en purée environ 450 g de tomates pelées fraîches (ou utilisez une boîte de conserve), ajoutez env. 200 ml de yaourt FitLine Feel Good, puis du jus de citron, du sel, du poivre et une pincée de tabasco. Servez froid!

* Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives



Résultats d'expérience. Experience results.



PM-International

PM INTERNATIONAL FRANCE SARL
Strasbourg Pierre, Bât. B · 1, rue René Laennec · F-67300 Schiltigheim
www.fitline.com

© 2019 by PM-International AG | FL_FeelGood.FLYR.1519.FR.P3.pdf

Feel Good[®] Yaourt & Yaourt à boire

Votre yaourt FitLine
Feel Good[®] est-il
comme vous le
souhaitez?



Rien de plus simple que de préparer votre yaourt dans votre yaourtière FitLine!

❶ Remplissez à moitié le récipient intérieur avec du lait UHT (3,5% de matières grasses) à température ambiante ou avec du lait de soja, puis ajoutez le contenu d'un paquet de yaourt Feel Good. Plus le taux de matière grasse du lait que vous utilisez est élevé, plus le yaourt sera épais.

A l'aide d'un fouet, mélangez jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute. ❷ Ajoutez le reste du lait (environ 1 litre) et remuez à nouveau. Placez soigneusement le couvercle sur le récipient intérieur.

❸ Versez de l'eau bouillante dans la yaourtière jusqu'au marquage du récipient intérieur, puis placez le récipient contenant le mélange de lait et poudre à l'intérieur.

❹ Placez délicatement le couvercle sur la yaourtière en cliquant dessus. Conserver environ 10 heures à température ambiante. Moins vous le laisserez reposer, plus le goût sera doux. Au contraire, plus le temps de repos sera long, plus le yaourt sera acide. Le yaourt Feel Good[®] Yoghurt peut être conservé dans le réfrigérateur pendant plusieurs jours.

❺ Modifiez votre yaourt selon vos envies en ajoutant du jus de fruits (pour un yaourt que vous pouvez boire), ou bien FitLine Antioxy, des fruits, des légumes, de la confiture, etc. Essayez-le et savourez quelque chose de naturel avec votre famille.

Dégustez votre yaourt avec vos céréales du petit-déjeuner, en vinaigrette, en remplacement de la crème ou dans des desserts...

Problème	Raison	Solution
Le yaourt n'a pas mûri	- Le temps de maturation était trop court - Le lait n'était pas frais, trop froid - L'eau chaude dans la yaourtière était trop froide - La poudre ne s'est pas dissoute ou n'a pas été mélangée uniformément - Des ingrédients ont été ajoutés (par exemple des fruits)	- Augmenter la durée de maturation - Ajouter du lait UHT fraîchement ouvert à température ambiante - Utilisez de l'eau bouillante dans la yaourtière - Bien mélanger dans la poudre - Ajoutez d'autres ingrédients uniquement qu'après la maturation
Le yaourt est trop acide	Il a mûri trop longtemps	Raccourcir le temps de maturation

RECETTES ET VARIANTES

SAUCES ET VINAIGRETTES

Par exemple avec des aliments grillés, vous pouvez préparer une **sauce à l'avocat**. Réduisez en purée un avocat, mélangez 3-4 cuillères de yaourt FitLine Feel Good[®] et ajoutez du Tabasco ou du chili, du sel et un filet de jus de citron.

Vinaigrette à l'avocat et au fromage. Réduisez en purée deux avocats, ajoutez 2 cuillères à café de jus de citron, 125 ml de fromage frais et env. 200 ml de yaourt FitLine Feel Good[®] et mélangez bien. Ajoutez du vinaigre, du sel et du poivre fraîchement moulu.

La **vinaigrette au raifort** et à l'ail est particulièrement savoureuse avec des viandes et des saucisses grillées, mais aussi avec des pommes de terre. Prenez environ 100 ml de yaourt FitLine Feel Good, pressez 2 gousses d'ail et ajoutez un peu (2 cuillères à thé) de raifort, 1-2 cuillères à café

de moutarde et ajoutez du chili, du tabasco, quelques gouttes de vinaigre et éventuellement une pincée de sel.

La **vinaigrette à la moutarde** est rapide à faire pour les salades. Mélangez 2-3 cuillères à café de moutarde dans env. 100 ml de yaourt FitLine Feel Good, ajoutez du poivre fraîchement moulu et éventuellement quelques gouttes de vinaigre et une pincée de sucre - c'est prêt!

La **vinaigrette aux Mille Îles** convient parfaitement aux salades. Mélangez 125 ml de purée de tomates, 250 ml de yaourt FitLine Feel Good, une cuillère de raifort, quelques gouttes de tabasco et un peu de jus de citron, puis du sel, du poivre et éventuellement une pincée de sucre.

La **mayonnaise** moitié-moitié avec le yaourt FitLine Feel Good[®] réduit le nombre de calories et facilite la digestion.

* Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives