

## **Склад**

Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis.

Кількості бактерій у флаконі вистачить для гарантованого заквашування 3 літрів молока (наприкінці терміну придатності закваски).

## **Загальні характеристики**

Справжній живий йогурт своїми руками. Високий вміст корисних бактерій. Гарантовано без шкідливих домішок. Дуже добре підходить для щоденного харчування.

Йогурт VIVO – закваска для домашнього приготування кисломолочного продукту йогурт.

Йогурт – широко поширений продукт, якому притаманний дивовижний свіжий кисломолочний смак. Найбільш популярний продукт для щоденного харчування.

Йогурт містить молочнокислі стрептококи та біфідобактерії, болгарську паличку і ацидофільну паличку. Спільно розвиваючись, ці бактерії забезпечують високий вміст молочної кислоти, яка згубно діє на хвороботворні бактерії. Вживання йогурту знижує ризик розладів травлення і шлунково-кишкових інфекцій.

Завдяки здатності прискорювати обмін речовин, йогурт допомагає контролювати вагу тіла і знижувати відсоток вмісту жиру в організмі.

Йогурт нормалізує моторику кишківника. Сприяє прискоренню виведення з організму токсичних речовин.

Йогурт швидко втамовує спрагу, зменшує відчуття голоду. Він корисний людям будь-якого віку, особливо літнім людям, вагітним і годуючим матерям. Щоденне вживання йогурту сприяє швидкому відновленню сил, покриває потреби нашого організму в амінокислотах, солях кальцію та ін.

Регулярне вживання живого йогурту пришвидшує метаболізм. Це сприяє нормалізації ваги тіла і вмісту жиру в організмі.

## **Приготування**

Приготувати домашній йогурт дуже просто. Знадобиться молоко, закваска VIVO, звичайна каструля і великий рушник. Хоча сквашування триває 8 годин,

особистого часу на приготування потрібно лише 10-15 хвилин.

У тепле молоко (40 °C – трохи тепліше тіла) додайте закваску VIVO. Ретельно загорніть каструлю в великий рушник, щоб суміш залишалася теплою. Залиште сквашуватися на 6-8 годин у теплому місці. Коли продукт загус, охолодіть його в холодильнику і ваш йогурт готовий!

Ще швидше і зручніше готувати йогурти в йогуртниці або мультиварці, що має режим «йогурт» або «40 °C».

### **Умови зберігання**

У холодильнику (при температурі + 2 ..+ 8 °C) - 12 місяців.