

## Zelf viili yoghurt maken, v1.4

Om zelf die heerlijke Finse yoghurt te maken is maar heel weinig nodig. Namelijk: Twee ingrediënten in een pot, wat u vervolgens 1 tot 2 dagen laat fermenteren. Dat is de korte versie. Nu iets gedetailleerder:

U heeft een geseald zakje ontvangen, waar de verse viili cultuur in zit. Dat wordt de 'starter' genoemd. Het leeft, dus het moet z.s.m. verwerkt worden. Het fermentatieproces vindt op kamertemperatuur plaats, dus verwarming via een yoghurtmaker is niet nodig. De stappen gaan als volgt:

### 1.1. De eerste bereiding:

- Knip het zakje met 20 ml viili cultuur open en knijp de inhoud in een schone pot.
- Doe er 2 Dl. dierlijke melk bij. De eerste keer is gesteriliseerde melk het beste. Daarna is het naar keuze.
- Roer het grondig maar voorzichtig door en laat de pot met inhoud 1 dag met rust. Kijk dan of het al wat dikker is geworden. Het kan zijn dat er nog een paar uur tot 1 extra dag nodig is, voordat het wat dikker wordt. Niets om ongerust over te zijn.
- De viili is klaar. Bewaar vijf eetlepels viili als starter voor de volgende bereiding. De rest kunt u opeten.

### 1.2. De volgende bereidingen:

- Doe de viili starter bij de melk. Als de 1<sup>e</sup> fermentatie al goed ging, tot 1 liter en anders een halve liter.
- De tweede en daarop volgende bereidingen gaan steeds wat beter. U laat het 1 dag fermenteren.
- Is de viili lekker dik en stroperig, dan is het goed en kan er 'geogst' worden.
- Bewaar steeds weer 5 eetlepels viili voor de volgende bereiding. En alles begint weer van voren af aan.

Door de viili te koelen in de koelkast, wordt de textuur (dikker) en ook de smaak beter. Eet smakelijk!

**Tip:** Bewaar wat viili yoghurt als ijsblokjes in de vriezer. Dan heeft u wat achter de hand, mocht het fout gaan.

*Succes, geniet ervan en een goede gezondheid!*

*Voor nog veel meer informatie: ga naar [www.kefirshop.nl](http://www.kefirshop.nl)*

## Zelf viili yoghurt maken, v1.4

Om zelf die heerlijke Finse yoghurt te maken is maar heel weinig nodig. Namelijk: Twee ingrediënten in een pot, wat u vervolgens 1 tot 2 dagen laat fermenteren. Dat is de korte versie. Nu iets gedetailleerder:

U heeft een geseald zakje ontvangen, waar de verse viili cultuur in zit. Dat wordt de 'starter' genoemd. Het leeft, dus het moet z.s.m. verwerkt worden. Het fermentatieproces vindt op kamertemperatuur plaats, dus verwarming via een yoghurtmaker is niet nodig. De stappen gaan als volgt:

### 1.1. De eerste bereiding:

- Knip het zakje met 20 ml viili cultuur open en knijp de inhoud in een schone pot.
- Doe er 2 Dl. dierlijke melk bij. De eerste keer is gesteriliseerde melk het beste. Daarna is het naar keuze.
- Roer het grondig maar voorzichtig door en laat de pot met inhoud 1 dag met rust. Kijk dan of het al wat dikker is geworden. Het kan zijn dat er nog een paar uur tot 1 extra dag nodig is, voordat het wat dikker wordt. Niets om ongerust over te zijn.
- De viili is klaar. Bewaar vijf eetlepels viili als starter voor de volgende bereiding. De rest kunt u opeten.

### 1.2. De volgende bereidingen:

- Doe de viili starter bij de melk. Als de 1<sup>e</sup> fermentatie al goed ging, tot 1 liter en anders een halve liter.
- De tweede en daarop volgende bereidingen gaan steeds wat beter. U laat het 1 dag fermenteren.
- Is de viili lekker dik en stroperig, dan is het goed en kan er 'geogst' worden.
- Bewaar steeds weer 5 eetlepels viili voor de volgende bereiding. En alles begint weer van voren af aan.

Door de viili te koelen in de koelkast, wordt de textuur (dikker) en ook de smaak beter. Eet smakelijk!

**Tip:** Bewaar wat viili yoghurt als ijsblokjes in de vriezer. Dan heeft u wat achter de hand, mocht het fout gaan.

*Succes, geniet ervan en een goede gezondheid!*

*Voor nog veel meer informatie: ga naar [www.kefirshop.nl](http://www.kefirshop.nl)*