



Joghurtmaker

10011602
10028636

KLARSTEIN

Warnung

Gerät

Zur Reduzierung der Gefahr von Brand, elektrischem Schlag und Beschädigung:

- Setzen Sie dieses Gerät nicht dem Regen aus.
- Stellen Sie keine mit Flüssigkeiten gefüllten Gefäße, wie Vasen, auf dieses Gerät.
- Ausschließlich das empfohlene Zubehör verwenden.
- Reparieren Sie dieses Gerät nicht selbst. Wenden Sie sich zur Wartung an qualifiziertes Kundendienstpersonal.
- Lassen Sie keine Gegenstände aus Metall in dieses Gerät fallen.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf dieses Gerät.

Netzkabel/Netzteil

Zur Reduzierung der Gefahr von Brand, elektrischem Schlag und Beschädigung:

- Gewährleisten Sie, dass die Spannung der Stromversorgung dem auf diesem Gerät angegebenen Wert entspricht.
- Stecken Sie den Netzstecker vollständig in die Steckdose ein.
- Ziehen Sie nicht am Kabel, knicken Sie es nicht und stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf.
- Fassen Sie den Stecker nicht mit nassen Händen an.
- Fassen Sie den Stecker beim Herausziehen an seinem Korpus an.
- Verwenden Sie keinen beschädigten Netzstecker oder eine beschädigte Steckdose.
- Installieren Sie dieses Gerät so, dass das Netzkabel sofort aus der Steckdose gezogen werden kann, wenn Störungen auftreten.

Kleine Objekte/Verpackungsteile

(Plastikbeutel, Karton, etc.)

- Bewahren Sie die kleine Objekte (z.B. Schrauben und anderes Montagematerial, Speicherkarten) und Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf, damit sie nicht von diesen verschluckt werden kann. Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. Es besteht Erstickungsgefahr!

Achtung

- **Gerät**
Stellen Sie keine Quellen offener Flammen, z.B. brennende Kerzen, auf das Gerät.

Aufstellung

- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, ebene, wasserfeste und hitzebeständige Oberfläche.
- Suchen Sie einen Aufstellort, an dem Kinder nicht an die heißen Oberflächen des Gerätes gelangen können.
- Die Steckdose muss leicht zugänglich sein, um im Notfall das Gerät schnell vom Stromkreis trennen zu können.
- Installieren oder positionieren Sie dieses Gerät nicht in einem Bücherregal, Einbauschränk oder einem sonstigen engen Raum. Stellen Sie eine gute Belüftung des Gerätes sicher.

- Stellen Sie das Gerät nicht auf Verstärker oder andere Geräte, die heiß werden können. Diese Hitze könnte das Gerät beschädigen.
- Setzen Sie dieses Gerät keinem direkten Sonnenlicht, hohen Temperaturen, starker Feuchtigkeit und übermäßigen Erschütterungen aus.

Netzadapter

- Der Netzadapter kann mit Wechselstrom von 220 - 240 V betrieben werden.
- Verwenden Sie aber einen geeigneten Steckeradapter, wenn der Stecker nicht in die Netzsteckdose passt.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät dient zum

- **Zubereiten von Joghurt**

Es ist ausschließlich für diesen Zweck bestimmt und darf nur zu diesem Zweck verwendet werden. Es darf nur in der Art und Weise benutzt werden, wie es in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben ist.

Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Transport des Gerätes

Bitte bewahren Sie die Originalverpackung auf. Um einen ausreichenden Schutz beim Transport des Gerätes zu erreichen, verpacken Sie das Gerät in der Originalverpackung.

Reinigung der äußeren Oberfläche

Verwenden Sie keine flüchtigen Flüssigkeiten, wie Insektensprays. Durch zu starken Druck beim Abwischen können die Oberflächen beschädigt werden. Gummi- oder Plastikteile sollten nicht über einen längeren Zeitraum mit dem Gerät in Kontakt sein.

Reparaturen

- Reparaturen am Gerät sollten nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig und führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Falscher Zusammenbau führt möglicherweise zu Fehlfunktionen oder dem Totalausfall.
- Öffnen Sie in keinem Fall das Gerät.

Achtung:

Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Beachten Sie:

Die Gewährleistung verfällt bei Fremdeingriffen in das Gerät.

Gerätenutzung

1. Gerät einschalten

Stecken Sie den Stromstecker in die Steckdose. Daraufhin zeigt das Display zunächst **88^{Hr}** und nach einer Sekunde **00**.

2. Timer einstellen

Drücken Sie den Knopf "Time" mehrfach, um die gewünschte Laufzeit einzustellen. Sie können eine Laufzeit von bis zu 15 Stunden einstellen.

3. Zubereitungsvorgang starten

Nachdem Sie die Zeit eingestellt haben, drücken Sie den „Start/Stop“-Knopf, um den Zubereitungsvorgang zu starten. Ein Countdown wird erscheinen. Beispielsweise:

Wenn Sie eine Laufzeit von 5 Stunden ausgewählt haben, zeigt das Display **05^{Hr}**, wobei das Zeichen "Hr" blinkt. Wenn die Laufzeit auf eine Stunde gefallen ist, wechselt das Display in eine Minutenanzeige und zeigt **60^{Min}**, wobei das Zeichen "Min" blinkt.

4. Zubereitungsvorgang beenden

- A) Der Zubereitungsvorgang stoppt automatisch, wenn die Laufzeit abgelaufen ist. Das Display wird in diesem Fall **00** anzeigen.
- B) Sie können den Zubereitungsvorgang manuell beenden, indem Sie die "Start/Stop"-Taste drücken. Das Display wird **00** anzeigen.

Technische Eigenschaften

- 1. Stromversorgung: 220-240V/230V~50Hz/60Hz
- 2. Stromverbrauch: 21.5W
- 3. Arbeitstemperatur: 5-40°C, Arbeitsluftigkeit: ≤80%

Hinweise zur Entsorgung



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2002/96/EG. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Konformitätserklärung

Hersteller: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.



Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:
2004/108/EG (EMV)
2011/65/EU (RoHS)
2006/95/EG (LVD)

Rezepte

ENERGY BOOST DRINK

BEEREN BANANEN FRÜHSTÜCKS DRINK

$\frac{3}{4}$ Tasse Orangen, Pfirsich und Mango-Saft;
1 Tasse glatter oder griechischer Joghurt aus Mandelmilch.
1 Tasse frischer oder gefrorener Erdbeerjoghurt 1 mittelgroße Banane, halbiert

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Falls gewünscht, mit frischen Erdbeeren garnieren. Ergibt etwa 2 Tassen.

MELONEN AUGENÖFFNER

$\frac{3}{4}$ Tasse Limonade; 1 EL Honig
1 Tasse gewürfelte Wassermelone; 1 Tasse Honig
1 Tasse Kiwi, geschält und gewürfelt; 1 Tasse glatter oder griechischer Joghurt aus Mandelmilch. 1 frischer Minze-Joghurt

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Falls gewünscht, mit Kiwi oder Minze garnieren. Ergibt etwa 3 Tassen.

ANTIOXIDANZ REZEPTE

HIMBEER CRANBERRY SMOOTHIE

$\frac{1}{2}$ Tasse Apfelsaft; 1 Tasse zerschnitten Pflaumen (ungeschält)
 $\frac{1}{2}$ Tasse gefrorene oder frische Himbeeren, $\frac{1}{2}$ Tasse gefrorene Pfirsichspalten
 $\frac{1}{4}$ Tasse gefrorene oder frische Cranberries, 1 Tasse glatter oder griechischer Joghurt
1 EL Honig

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Falls gewünscht, mit frischen Himbeeren garnieren. Ergibt etwa 2 Becher.

BLENDED BERRY COOLER

$\frac{3}{4}$ Tasse Pfirsichnektar; 1 Tasse glatter oder griechischer Joghurt 1 Tasse gefrorene Beerenmischung;
1 Tasse gefrorene Erdbeeren 1 EL Honig

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Falls gewünscht, mit frischen Erdbeeren garnieren. Ergibt etwa 2 Becher.

BERRY BONANZA

$\frac{3}{4}$ Tasse Pfirsichnektar; 1 Tasse glatter oder griechischer Joghurt aus Sojamilch 1 EL. Honig; 1 Tasse gefrorene Beerenmischung
1 Tasse gefrorene Erdbeeren; $\frac{1}{2}$ Tasse gefrorene Blaubeeren

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Falls gewünscht, mit Erdbeeren oder Blaubeeren garnieren. Ergibt etwa 3 Becher.

LEINSAMEN UND KÖRNER BOOSTER

KNUSPERFRUCHT PARFAIT

1 Tasse Körnermüsli und ½ Tasse geröstete Mandelblättchen
2 Tassen griechischer Joghurt
1 EL Vanilleextrakt
1 Tasse Himbeeren, Heidelbeeren oder Ananas 2 EL fein gehackter kandierter Ingwer

In kleinen Schüssel Müsli und Mandeln mischen. Für jede Parfait, 2 EL auf den Boden des Parfait- Glases geben. Joghurt und Vanille vermischen. Die Gläser mit ¼ Tasse Joghurt-Mischung füllen. Früchte und kandierter Ingwer mischen und ¼ Tasse Fruchtmischung oben auf Joghurt geben. Wiederholen Sie die Schritte ein weiteres Mal. Bis zum Servieren kalt stellen. Ergibt 4 Parfaits.

LEINSAMEN SMOOTHIE

¾ Tasse Soja oder Magermilch; 1 Tasse Soja- oder griechischer Joghurt
1 Tasse in Würfel geschnittene Mango; 1 Tasse in Würfel geschnittene Pfirsiche 1 Kiwi, geschält und in Stücke geschnitten; 2 EL Leinsamen
1 EL gemischte Beeren

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Falls gewünscht, mit Kiwistücken garnieren. Ergibt etwa 3 Becher.

PROTEINREICHE REZEPTE

ERDNUSSBUTTER BANANEN FRÜHSTÜCK

½ Tasse Milch; ½ Tasse griechischer Joghurt
2 EL cremige Erdnussbutter; 1 mittelgroße Banane, halbiert
1 TL Vanille-Extrakt

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Ergibt etwa 1 ½ Tassen.

PROTEIN SHAKE

½ Tasse Mandelmilch; 1 Tasse Mandeljoghurt oder griechischer Joghurt
1 Tasse Hüttenkäse
1 Tasse frische oder gefrorene Erdbeeren; 2 EL Honig

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Falls gewünscht, mit frischen Erdbeeren garnieren. Ergibt etwa 1 ½ Tassen.

HERZHAFTE GEMÜSESUPPE

2 Tassen Gemüsebrühe oder Fleischbrühe; 2 Tassen Molke 1 Dose (400 g) Tomatenstücke; 1 kleine Zwiebel, gehackt 1 große Knoblauchzehe, gehackt
1 Tasse gefrorenes italienisches Gemüse; ½ Tasse dunkle rote Bohnen
½ Tasse ganze Maiskörnern; ½ Tasse kleine Nudeln

In großen Topf Brühe, Molke, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch mischen. Zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Die restlichen Zutaten hinzugeben. reduzieren lassen und dabei gelegentlich umrühren. Hitze reduzieren und 7 kochen lassen (oder bis Nudeln gar sind). Falls gewünscht, mit gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan garnieren. Ergibt etwa 2 Liter.

VITAMINREICHE REZEPTE

NECTARINE SUNRISE

½ Tasse Milch; 1 Tasse griechischer Joghurt
1 Tasse gewürfelte Mango; 1 Tasse in Würfel geschnittene Nektarine
1 EL Agavendicksaft

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Falls gewünscht, mit einer Scheibe Mango garnieren. Ergibt etwa 2 Tassen.

PAPAYA PEACH PLEASER

¾ Tasse Aprikosen-Mangon-Nektar; 1 Tasse glatter oder griechischer Joghurt
1 Tasse in Würfel geschnittene Papaya; 1 Tasse Pfirsiche, in Würfel geschnitten
1 Tasse Zitronensorbet

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Mixer. Glatt rühren und sofort servieren. Falls gewünscht, mit Pfirsichscheiben garnieren. Ergibt etwa 3 Tassen.

Erklärung: Griechischer Joghurt

Ein sehr beliebter Joghurt, der dicker ist, weil die Molke abgelaufen ist. Es hat mehr Probiotika und fast die doppelte Menge an Protein. (Probiotika sind gute Bakterien, die das Immunsystem und das Verdauungssystem unterstützen. Ist auch bei Laktose-Intoleranz zu empfehlen.)

Joghurtzubereitung

Wenn Sie ihren Joghurtmaker erstmalig benutzen benötigen Sie:

Milch (verwenden Sie eine der folgenden): Vollmilch, 2%, 1%, Magermilch, Soja- oder Mandelmilch.

Hinweis: Vollmilch sorgt in der Regel für den besten Geschmack. Milcherzeugnisse haben einen geringeren Fettgehalt und brauchen länger in der Vorbereitung und Zubereitung und ergeben einen weichereren Joghurt.

Gekauft Naturjoghurt mit aktiven Probiotika (Kauf die frischesten zur Verfügung, die die neueste Haltbarkeitsdatum hat.)

HINWEIS: Verwenden Sie keine flüssigen oder aromatisierten Joghurts und keine Fruchtjoghurts als Startkultur. Gefriergetrocknete Joghurt-Kulturen erhalten Sie in den meisten Naturkostläden.

Sie brauchen außerdem:

- Timer (wenn Gerät verfügt über Ein- / Aus-Schalter)
- Thermometer
- Schneebeser
- Hohe seitigen Topf oder große mikrowellenfest Messbecher
- Flüssigkeitsmessbecher
- Messlöffel

Zubereitung

Joghurt aus Frischmilch (diese Methode ist für Mandel und Sojamilch nicht geeignet)

1. Geben Sie die Milch in einen Kochtopf oder einen mikrowellengeeigneten Messbecher.
2. Erhitzen Sie die Milch bei mittlerer Temperatur auf dem Herd oder in der Mikrowelle und rühren Sie gelegentlich um. Behalten Sie die Milch im Auge. Sobald Sie zu kochen beginnt läuft Sie schnell über. Entfernen Sie sie dann sofort von der Herdplatte. HINWEIS: Falls Sie Rohmilch verwenden, lassen Sie sie mehrere Minuten kochen und rühren Sie dabei ständig um, damit die nicht überläuft.
3. Stellen Sie die Milch beiseite und lassen Sie sie auf 35-43 °C abkühlen. Wenn Sie die Milch in eine Schüssel mit kaltem Wasser stellen, kühlt sie schneller ab.
4. Benutzen Sie einen Schneebesen und mischen Sie nach und nach die Hälfte der heruntergekühlten Milch zur Joghurt-Startkultur bis eine glatte Masse entsteht. HINWEIS: Falls Sie Kulturen aus bereits hergestelltem Joghurt verwenden, sollte der Joghurt nicht älter als 3-4 Tagen sein.
5. Geben Sie dann die restlichen Milch hinzu und vermischen Sie sie mit dem Schneebesen, bis sie vollständig vermischt ist und keine Klumpen mehr übrig sind.
6. Gießen Sie die Masse in saubere Gläser bis unmittelbar unterhalb des Gewindes oder in die rechteckige Kunststoff-Box, ohne die Kunststoffsieb.

Die folgende Methode wird für Soja und Mandelmilch vorgeschlagen

1. Erhitzen Sie die gewünschte Milch in einem Kochtopf oder in der Mikrowelle.
2. Erhitzen Sie die Milch auf 35-43 ° C. Behalten Sie die Milch im Auge und benutzen Sie ein Thermometer, um eine Überhitzung zu vermeiden.
3. Führen Sie die Schritte 4 bis 6, der oberen Methode durch.

Zubereitungstabelle

Halten Sie sie was Menge und Zubereitung angeht an die folgenden Angaben (verwenden Sie die 6 Gläser und/oder den rechteckigen Plastikbehälter):

Vollmilch	2% Milch	1% Milch	Magermilch	Sojamilch	Mandelmilch
9 Tassen	9 Tassen	9 Tassen	9 Tassen	9 Tassen	9 Tassen
Startkultur, 1 Tasse selbst gemachter Joghurt oder 1 Paket gefriergetrocknete Kulturen.	Startkultur, 1 Tasse selbst gemachter Joghurt oder 1 Paket gefriergetrocknete Kulturen.	Startkultur, 1 Tasse selbst gemachter Joghurt oder 1 Paket gefriergetrocknete Kulturen.	Startkultur, 1 Tasse selbst gemachter Joghurt oder 1 Paket gefriergetrocknete Kulturen.	Startkultur, 1 Tasse selbst gemachter Joghurt oder 1 Paket gefriergetrocknete Kulturen.	Startkultur, 1 Tasse selbst gemachter Joghurt oder 1 Paket gefriergetrocknete Kulturen.
Timer auf 8 Stunden stellen, Gläser danach entnehmen, die rechteckige Box braucht 2 Stunden länger.	Timer auf 8 Stunden stellen, Gläser danach entnehmen, die rechteckige Box braucht 2 Stunden länger.	Timer auf 8 Stunden stellen, Gläser danach entnehmen, die rechteckige Box braucht 2 Stunden länger.	Timer auf 8 Stunden stellen, Gläser danach entnehmen, die rechteckige Box braucht 2 Stunden länger.	Timer auf 8 Stunden stellen, Gläser danach entnehmen, die rechteckige Box braucht 2 Stunden länger.	Timer auf 8 Stunden stellen, Gläser danach entnehmen, die rechteckige Box braucht 2 Stunden länger.
3 Stunden abkühlen lassen.	3 Stunden abkühlen lassen.	3 Stunden abkühlen lassen.	3 Stunden abkühlen lassen.	3 Stunden abkühlen lassen.	3 Stunden abkühlen lassen.
Für griechischen Joghurt 2 Stunde Flüssigkeit abtropfen lassen. Dann 3 Stunden kühlen.	Für griechischen Joghurt 2 Stunde Flüssigkeit abtropfen lassen. Dann 3 Stunden kühlen.	Für griechischen Joghurt 2 Stunde Flüssigkeit abtropfen lassen. Dann 3 Stunden kühlen.	Für griechischen Joghurt 2 Stunde Flüssigkeit abtropfen lassen. Dann 3 Stunden kühlen.	Für griechischen Joghurt 2 Stunde Flüssigkeit abtropfen lassen. Dann 3 Stunden kühlen.	Für griechischen Joghurt 2 Stunde Flüssigkeit abtropfen lassen. Dann 3 Stunden kühlen.

WICHTIG: Falls Sie die Box UND die Gläser verwenden, nehmen Sie die 3 Gläser zur genannten Zeit aus dem Joghurtmaker. Setzen Sie dann den Deckel wieder auf und lassen Sie die rechteckige Box noch weitere 2 Stunden im Joghurtmaker.

So stellen Sie griechischen Joghurt her:



1. Geben Sie Ihren hausgemachten Joghurt in eine separate Schüssel und reinigen, den großen Behälter und das Sieb.



2. Setzen Sie das Sieb auf großen Behälter und drehen Sie es im Uhrzeigersinn, bis die Kerben oben auf dem großen Behälter sitzen. Lassen Sie etwas Platz zwischen dem Boden des Siebs und der Unterseite des großen Behälters.



3. Geben Sie die gewünschte Menge Joghurt, die sie zu griechischem Joghurt verarbeiten wollen, ins Sieb.



4. Setzen Sie den Plastikdeckel auf und stellen Sie die Box 3 Stunden lang in den Kühlschrank. Je länger Sie sie im Kühlschrank lassen, desto dicker wird der Joghurt.





5. Geben Sie den abgetropften griechischen Joghurt in ausgewaschene Gläser oder in eine Box mit Deckel. Schrauben Sie die Deckel auf die Gläser. Tipp: benutzen Sie den Joghurt zu Suppen oder Gebäck. Sie können ihn wahlweise mit Aromen oder Früchten verfeinern.

Use

Before using, please pay attention to the instruction as below.

1. Power on.

Plug the appliance with power supply,  will show in LCD display and it will be in standby after 1S .

2. Procedure setting and heating



1) Time setting for heating

Press Time key once, the time will be 1 hour more. Press Time for more than 1 S, time figure will increase by hours continuously and stop after no pressing. The time setting circle is 0-15 hours.

2) Heating


After time setting, press Start/Stop key to start heating and count down figure will show in LCD display.

For example:

Time setting for 5 hours,  shows in LCD and "Hr" keeps winking; when count down figure is less than 1 hour,  shows in LCD and "Min" keeps winking.

3. Stop heating

A) Stop heating automatically

When count down is over, appliance stops heating automatically then in standby. Meanwhile,  shows in LCD.

B) Stop heating manually

When appliance is in heating situation, press Start/Stop key and appliance is in standby directly. Meanwhile,  shows in LCD.

Specification

1. Rating voltage: 220-240V/230V~50Hz/60Hz
2. Rating power: 21.5W
3. Ambient working temperature: 5-40 °C, ambient humidity ≤ 80%

Disposal and Declaration of Conformity



According to the European waste regulation 2002/96/EC this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Producer: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.



This product is conform to the following European Directives:
2004/108/EC (EMC)
2011/65/EU (RoHS)
2006/95/EC (LVD)

Recipes

ENERGY BOOST DRINK

BERRY BANANA BREAKFAST BOOST

$\frac{3}{4}$ cup orange peach and mango juice 1 cup plain or almond Greek yogurt 1 cup fresh or frozen strawberries
1 medium banana, halved

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. If desired, garnish with fresh strawberry. Makes about 2 cups.

MELON MORNING EYE OPENER

$\frac{3}{4}$ cup lemonade 1 tbsp. honey
1 cup cubed cantaloupe 1 cup cubed honeydew
1 kiwi, peeled and cubed cup plain or almond Greek yogurt 1 fresh mint leaf

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. If desired, garnish with kiwi slice or mint leaves. Makes about 3 cups.

ANTIOXIDANT RECIPES

CRAN-RASPBERRY SMOOTHIE

$\frac{1}{2}$ cup apple juice 1 cup cut up plums (unpeeled)
 $\frac{1}{2}$ cup frozen or fresh raspberries $\frac{1}{2}$ cup frozen peach slices
 $\frac{1}{4}$ cup frozen or fresh cranberries 1 cup plain Greek yogurt 1 tbsp. honey

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. If desired, garnish with fresh raspberries. Makes about 2 cups.

BLENDED BERRY COOLER

$\frac{3}{4}$ cup peach nectar 1 cup plain Greek yogurt
1 cup frozen mixed berries 1 cup frozen strawberries 1 tbsp. honey

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. If desired, garnish with fresh strawberry. Makes about 2 cups.

BERRY BONANZA

$\frac{3}{4}$ cup peach nectar 1 cup plain or soy Greek yogurt 1 tbsp. honey 1 cup frozen mixed berries
1 cup frozen strawberries $\frac{1}{2}$ cup frozen blueberries

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. If desired, garnish with strawberry or several blueberries. Makes about 3 cups.

FLAX AND FIBER BOOST

FRUITED CRUNCH PARFAIT

1 cup ancient grains granola or ½ cup toasted sliced almonds other granola cereal 2 cups Greek yogurt
1 tbsp vanilla extract 1 cup finely chopped fresh
1 cup raspberries or blueberries pineapple
2 tbsp finely chopped crystallized ginger

In small bowl, combine cereal and almonds. For each parfait, spoon 2 tbsp in the bottom of parfait glass. Blend yogurt and vanilla. Top granola with ¼ cup yogurt mixture. Combine pineapple, raspberries and crystallized ginger. Spoon ¼ cup fruit mixture on top of yogurt. Repeat 2 tbsp cereal mixture, ¼ cup yogurt, and ¼ cup fruit. Chill until ready to serve. Makes 4 parfaits.

FLAX SEED SMOOTHIE

¾ cup soy or skim milk 1 cup soy or plain Greek yogurt 1 cup cubed mango 1 cup cubed peaches
1 kiwi, peeled and cut in pieces 2 tbsp ground flax seed with
1 tbsp agave mixed berries

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. If desired, garnish with kiwi slice. Makes about 3 cups.

PROTEIN RICH RECIPES

PEANUT BUTTER BANANA BREAKFAST BLEND

½ cup milk ½ cup Greek yogurt
2 tbsp creamy peanut butter 1 medium banana, halved 1 tsp vanilla extract

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. Makes about 1 ½ cups.

HIGH PROTEIN DAILY TASTE TREAT

½ cup almond milk cup almond or plain Greek cup small curd cottage cheese Yogurt
1 cup fresh or frozen strawberries 2 tbsp honey

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. If desired, garnish with fresh strawberry. Makes about 1 ½ cups.

HEARTY VEGETABLE SOUP

2 cups vegetable stock or broth 2 cups yogurt whey
1 can (14.5 oz) petite cut tomatoes 1 small onion, chopped with onion and garlic 1 large clove garlic, minced
1 cup frozen Italian vegetables ½ cup dark red kidney beans
½ cup whole kernel corn ½ cup small pasta, such as, ditalini or small bow ties

In large saucepan, combine broth, whey, tomatoes, onion and garlic. Bring to boil, stirring occasionally. Add remaining ingredients. Return to boil, stirring occasionally. Reduce heat and cook, partially covered for 7 minutes or until pasta is tender. If desired, serve garnished with chopped parsley and grated Parmesan cheese. Makes about 2 quarts.

VITAMIN ENHANCED RECIPES

NECTARINE SUNRISE

½ cup skim milk 1 cup Greek Yogurt
1 cup cubed mango 1 cup cubed nectarine 1 tbsp Agave

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. If desired, garnish with slice of mango. Makes about 2 cups.

PAPAYA AND PEACH PLEASER

¾ cup apricot mango nectar 1 cup plain or soy Greek yogurt 1 cup cubed papaya 1 cup cubed peaches 1 cup lemon sorbet

In blender container, add all ingredients in order listed. Blend until smooth. Serve immediately. If desired, garnish with peach slice. Makes about 3 cups.

GREEK YOGURT

A very popular yogurt that is thicker because the liquid (whey) has been drained. It has more probiotics and almost double the amount of protein. (Probiotics are good bacteria that may naturally help your immune and digestive systems. It may also assist in lactose intolerance.)

Getting Started

When using your yogurt maker for the first time you will need:

- Milk (use any of the following): Whole, 2 %, 1 %, Skim, Soy, Almond, Powdered milk. NOTE: Using whole milk results in the most flavorful yogurt; other milk products have lower fat content, take longer to prepare and result in a softer yogurt.
- Purchased plain yogurt with active probiotics (Purchase the freshest available which has the latest use by date.) NOTE: Do not use liquid, fruit added or flavored yogurts as a starter.
- Freeze dried yogurt starter (available at most health food stores).

You will also need:

- Timer (if unit has on/off toggle switch)
- Thermometer
- Whisk
- High sided saucepan or large microwave safe measuring cup
- Liquid Measuring cup
- Measuring spoon

Preparation

Using boiled milk: (This results in firmer yogurt). NOTE: This method is not suggested for Soy and Almond Milk.

1. Add milk to straight sided saucepan or microwave safe measuring cup.
2. Heat over medium high heat to boil or heat in microwave, whisking milk occasionally. Watch milk carefully. As milk begins to boil it will rise quickly up the sides of the pan or measuring cup. Remove immediately to avoid run over. NOTE: If using raw milk allow milk to boil several minutes, stirring constantly, to avoid run over.
3. Set milk aside and allow it to cool to 35 - 43 °C. If desired, place milk in bowl of cold water to quicken the process.
4. Using a whisk, gradually blend half of the cooled milk to the milk starter culture until very smooth and well blended. NOTE: If using previously prepared yogurt from the yogurt maker use within 3 or 4 days.
5. Add to remaining milk and whisk until fully blended and no lumps remain.
6. Pour into clean jars up to just below the threads of the jar and/or into rectangle plastic box without the plastic mesh strainer.

To quicken the preparation time: (This results in softer yogurt) NOTE: This method is suggested for Soy and Almond Milk.

1. Add desired milk to straight sided saucepan or microwave safe measuring cup.
2. Heat the milk to 35 - 43 °C. Watch milk carefully and use a thermometer to avoid overheating.
3. Follow steps 4 through 6 above.

Preparation Table

Refer to the following chart for times and measurements (FOR 6 JARS AND PLASTIC RECTANGULAR CONTAINER):

Whole milk	2% milk	1% milk	Skim milk	Soy milk	Almond milk
9 Cups	9 Cups	9 Cups	9 Cups	9 Cups	9 Cups
Starter Culture, 1 cup plain yoghurt or 1 packets freeze dried yoghurt starter.	Starter Culture, 1 cup plain yoghurt or 1 packets freeze dried yoghurt starter.	Starter Culture, 1 cup plain yoghurt or 1 packets freeze dried yoghurt starter.	Starter Culture, 1 cup plain yoghurt or 1 packets freeze dried yoghurt starter.	Starter Culture, 1 cup plain yoghurt or 1 packets freeze dried yoghurt starter.	Starter Culture, 1 cup plain yoghurt or 1 packets freeze dried yoghurt starter.
Set Timer 8 hours, remove jars, leave rectangular box in appliance an additional 2 hours.	Set Timer 8 hours, remove jars, leave rectangular box in appliance an additional 2 hours.	Set Timer 8 hours, remove jars, leave rectangular box in appliance an additional 2 hours.	Set Timer 8 hours, remove jars, leave rectangular box in appliance an additional 2 hours.	Set Timer 8 hours, remove jars, leave rectangular box in appliance an additional 2 hours.	Set Timer 8 hours, remove jars, leave rectangular box in appliance an additional 2 hours.
Refrigerate 3 hours.	Refrigerate 3 hours.	Refrigerate 3 hours.	Refrigerate 3 hours.	Refrigerate 3 hours.	Refrigerate 3 hours.
For Greek Yoghurt drain for at least 2 hours. Refrigerate 3 hours.	For Greek Yoghurt drain for at least 2 hours. Refrigerate 3 hours.	For Greek Yoghurt drain for at least 2 hours. Refrigerate 3 hours.	For Greek Yoghurt drain for at least 2 hours. Refrigerate 3 hours.	For Greek Yoghurt drain for at least 2 hours. Refrigerate 3 hours.	For Greek Yoghurt drain for at least 2 hours. Refrigerate 3 hours.

IMPORTANT: If the rectangular box has been used, remove the jars at the times listed above. Return the lid and allow the milk mixture in the rectangular box to set for an additional 2 hours.

To change the yogurt to Greek Style:



1. Transfer your homemade yogurt into a separate bowl and clean out the large container and mesh strainer.



2. Place the mesh strainer inside the large container and turn it clockwise until the notches rest on the top of the large container leaving some room between the bottom of the mesh strainer and the bottom of the large container.



3. Pour the desired amount of yogurt that you would like to make into Greek yogurt on top of the mesh strainer



4. Cover with the plastic lid and refrigerate for at least 3 hours (The longer it stands, the thicker the finished yogurt.)



5. Place the strained Greek yogurt in the jars which have been washed and dried or into one larger container with a lid. If using the jars, screw on the lids. Tip: The whey may be saved and used in soups or baked goods. Serve plain or, just before serving, blend in any desired flavors or fruits .

Avertissement

Appareil

Pour réduire les risques d'incendie, de court-circuit et de dommages en général:

- Ne placez pas cet appareil sous la pluie.
- Ne disposez pas de contenant rempli de liquide à proximité de cet appareil.
- N'utilisez que les accessoires indiqués.
- Ne tentez pas de réparer l'appareil par vous même. Adressez-vous exclusivement à du personnel qualifié.
- Ne laissez pas tomber d'objet en métal sur l'appareil.
- Ne déposez pas d'objets lourds sur l'appareil.

Câble d'alimentation

Pour réduire les risques d'incendie, de court-circuit et de dommages en général:

- Assurez-vous que la tension indiquée sur l'appareil correspond à celle indiquée sur votre prise.
- Introduisez complètement la prise électrique dans la prise murale.
- Ne tordez pas le câble et ne tirez pas dessus. Ne déposez pas d'objets lourds dessus.
- Ne touchez pas la prise avec des mains humides.
- Tenez la prise par son corps lorsque vous la retirez ou l'introduisez.
- N'utilisez pas de prise murale endommagée.
- Assurez-vous de laisser suffisamment d'espace libre Autour de l'appareil pour pouvoir rapidement le débrancher en cas de problème.

Petits objets / Composantes de l'emballage

(sac en plastique, carton, etc.)

- Conservez les petits objets (vis et autres matériel de montage, carte d'enregistrement, etc.) à l'abri des enfants, afin que ces pièces ne soient pas ingérées par accident. Ne laissez pas jouer les enfants avec les sacs plastiques – risque d'étouffement !

Attention

- **Appareil**
Ne déposez pas d'objets incandescents (par ex. bougie) sur l'appareil.

Installation

- Déposez l'appareil sur une surface plane, à l'abri de l'eau et de la chaleur.
- Trouvez une surface à laquelle les enfants n'ont pas accès pour ne pas qu'ils se brûlent avec la partie chauffante de l'appareil.
- Assurez-vous de laisser suffisamment d'espace libre autour de la prise pour pouvoir rapidement débrancher l'appareil en cas de problème.
- N'installez pas l'appareil sur une étagère, dans un placard ou quelconque endroit étriqué. Assurez-vous que l'air puisse circuler autour de l'appareil.
- Ne déposez pas l'appareil au dessus d'un autre appareil dégageant de la chaleur. Cela pourrait l'endommager.
- Ne placez pas l'appareil directement à la lumière du jour, sous de hautes températures, en milieu humide et ne l'exposez pas à des secousses.

Câble alimentation

- Le câble alimentation doit être relié à du 220 - 240 V.
- Utilisez éventuellement une rallonge ou un adaptateur ad hoc pour le brancher.

Utilisation indiquée

Cet appareil sert à

- **Préparer des yaourts**

Cet appareil a été exclusivement produit pour effectuer cette tâche. Il doit être utilisé uniquement selon les instructions contenues dans le manuel.

Cet appareil ne doit pas être utilisé par les personnes (enfants inclus) à autonomie réduite (handicap physique ou mental) ou les personnes qui manquent de l'expérience ou des connaissances nécessaires à son utilisation ou sans la surveillance d'un responsable qui se porte garant de la sécurité de l'utilisateur, du bon emploi et de la juste mise en fonctionnement de l'appareil. En particulier la surveillance des parents est préconisée pour que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.

Transport de l'appareil

Veuillez conserver l'emballage original et le ré-utiliser lors du transport de l'appareil afin de le protéger efficacement.

Nettoyage de l'extérieur

N'utilisez pas de liquide sous forme de vapeur (par ex. spray). Une pression trop importante lors du nettoyage peut provoquer des dommages. Les parties en plastique et en caoutchouc ne doivent pas être en contact trop longtemps avec l'appareil.

Réparations

- Les réparations sur l'appareil ne doivent être effectuées que par du personnel qualifié.
- Le démontage ou le bricolage de l'appareil peut entraîner de sérieux dommages. Risques de blessure !
- Ne tentez jamais d'ouvrir le produit ni de le réparer par vous-même !
- Un remontage incorrect peut mener à une défaillance générale de l'appareil.
- N'ouvrez jamais l'appareil.

Attention :

La garantie perd sa validité en cas d'utilisation contre-indiquée !

Note :

La garantie perd sa validité en cas d'immixtion de tiers.

Utilisation de l'appareil

1. Allumer l'appareil


Branchez l'appareil à la prise courant. L'écran affiche **88** puis ,après une seconde, **00** .

2. Régler la minuterie


Appuyez plusieurs fois sur le bouton « Time » pour régler le temps de fonctionnement jusqu'à 15 secondes.


3. Débuter la préparation

Après réglage du temps, appuyez sur le bouton « Start/Stop » pour débuter la préparation. Un compte à rebours s'affiche alors, par ex.:

Si vous choisissez une durée de 5 heures, l'écran affiche , et le symbole "Hr" clignote. Si vous avez sélectionné une heure, l'écran affiche , et le signe "Min" clignote.

4. Interrompre la préparation

A) La préparation s'interrompt automatiquement lorsque le temps est écoulé et l'écran affiche .

B) Vous pouvez interrompre manuellement la préparation en appuyant sur « Start/Stop ». L'écran affiche .

Caractéristiques techniques

1. Alimentation: 220-240V/230V~50Hz/60Hz
2. Consommation énergétique: 21.5W
3. Température de fonctionnement: 5-40°C, Humidité de l'air: ≤80%

Informations sur le recyclage



Vous trouverez sur le produit l'image ci-contre (une poubelle sur roues, barrée d'une croix), ce qui indique que le produit se trouve soumis à la directive européenne 2002/96/CE. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur dans votre région concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. Respectez-les et ne jetez pas les appareils usagés avec les ordures ménagères. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé. Le recyclage des matériaux contribue à la préservation des ressources naturelles.

Déclaration de conformité

Fabricant : Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne



Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :
2004/108/CE (CEM)
2006/95/CE (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

Recettes

BOISSONS POUR BOOSTER L'ÉNERGIE

BOISSON POUR LE PETIT-DÉJEUNER AUX BAIES ET AUX BANANES

3/4 de tasse de jus d'orange, jus de pêche et jus de mangue
1 tasse de yaourt lisse ou à la grecque ou au lait d'amande
1 tasse de fraises surgelées ou fraîches ; 1 demi banane de taille moyenne

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Selon les envies, la boisson peut aussi être garnie de fraises fraîches. Pour deux tasses.

RÉVEIL AU MELON

3/4 de tasse de limonade; 1 cuillère à soupe de miel ; 1 tasse de dés de melon; 1 tasse de miel
1 tasse de kiwi épluché et coupé en dés ; 1 tasse de yaourt lisse ou à la grecque au lait d'amande
1 yaourt frais à la menthe

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Selon les envies, la boisson peut aussi être garnie avec de la menthe fraîche et du kiwi. Pour trois tasses.

RECETTES ANTIOXYDANTES

SMOOTHIE FRAMBOISES CANNEBERGES

1/2 tasse de jus de pomme ; 1 tasse de prune découpée (non épluchée)
1/2 tasse de framboises fraîches ou surgelées; 1/2 tasse de quartiers de pêche surgelées
1/4 tasse de canneberges fraîches ou surgelées ; 1 tasse de yaourt lisse ou à la grecque
1 cuillère à soupe de miel

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Selon les envies, la boisson peut aussi être garnie de framboises fraîches. Pour deux tasses.

MIX AUX BAIES RAFRAÎCHISSANT

3/4 de tasse de nectar de pêche ; 1 tasse de yaourt lisse ou à la grecque
1 tasse de mélange de baies surgelées ; 1 tasse de fraises surgelées; 1 cuillère à soupe de miel

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Selon les envies, la boisson peut aussi être garnie de fraises fraîches. Pour deux tasses.

COCKTAIL DE BAIES

3/4 de tasse de nectar de pêche ; 1 tasse de yaourt lisse ou à la grecque ou au lait de soja
1 cuillère à soupe de miel ; 1 tasse de mélange de baies surgelées ; 1 tasse de fraises surgelées
1/2 tasse de mûres surgelées

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Selon les envies, la boisson peut aussi être garnie de fraises ou de mûres fraîches. Pour trois tasses.

BOOSTER AVEC DES GRAINES

PARFAIT CROQUANT AUX FRUITS

1 tasse de muesli aux graines ; 1/2 tasse d'amandes grillées filées
2 tasses de yaourt lisse ou à la grecque ; 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
1 tasse de framboises, cassis ou ananas ; 2 cuillères à soupe de gingembre caramélisé haché

Mélanger le muesli et les amandes dans un petit bol. Pour chaque parfait et disposer 2 cuillères à soupe de ce mélange dans le pot en verre servant de récipient pour le parfait. Mélanger la vanille et le yaourt. Remplir les verres avec 1/4 de tasse de ce mélange au yaourt. Mélanger les fruits et le gingembre et ajouter 1/4 de tasse de ce mélange de fruits au dessus du yaourt. Répéter toutes les étapes pour chaque parfait. Conserver au frais avant de servir. Pour 4 parfaits.

SMOOTHIE AUX GRAINES DE LIN

3/4 de lait de soja ou de lait écrémé ; 1 tasse de yaourt au soja ou à la grecque
1 tasse de mangue découpée en dés ; 1 tasse de pêche découpée en dés
1 kiwi épluché et coupé en morceaux ; 2 cuillères à soupe de graines de lin
1 cuillère à soupe de baies mélangées

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Selon les envies, la boisson peut aussi être garnie de morceaux de kiwi. Pour trois tasses.

RECETTES RICHES EN PROTÉINES

PETIT-DÉJEUNER AU BEURRE DE CACAHUËTE ET À LA BANANE

1/2 tasse de lait ; 1/2 tasse de yaourt à la grecque
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète crémeux ; 1 banane de taille moyenne coupée en deux
1 cuillère à café d'extrait de vanille

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Pour 1,5 tasse.

SHAKE À LA PROTÉINE

1/2 tasse de lait d'amande ; 1 tasse de yaourt au lait d'amande ou de yaourt à la grecque
1 tasse de fromage à la faisselle ; 1 tasse de fraises fraîches ou surgelées
2 cuillères à soupe de miel

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Ajouter des fraises fraîches, selon les goûts. Pour 1,5 tasse.

SOUPE DE LÉGUMES NOURRISSANTE

2 tasses de bouillon de légumes ou de viande ; 2 tasse de petit-lait
1 boîte (400 g) de tomates pelées ; 1 petit oignon haché ; 1 grosse gousse d'ail hachée
1 tasse de légumes italiens surgelés ; 1/2 tasse de haricots rouges
1/2 tasse de grains de maïs ; 1/2 tasse de petites pâtes

Mélanger le bouillon, le petit-lait, l'oignon et l'ail dans une casserole. Porter à ébullition en remuant de temps en temps. Ajouter les ingrédients restant, les laisser fondre tout en continuant à remuer. Réduire le feu et cuire 7 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient à point. Selon les goûts, ajouter du persil frais haché et du parmesan râpé. Pour 2 litres de soupe.

RECETTES RICHES EN VITAMINES

RÉVEIL À LA NECTARINE

1/2 tasse de lait ; 1 tasse de yaourt à la grecque ; 1 tasse de mangue coupée en dés
1 tasse de nectarine coupée en dés ; 1 cuillère à soupe de sirop d'agave

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Ajouter des morceaux de mangue, selon les goûts. Pour 2 tasses.

SAVEUR PÊCHE PAPAYE

¾ tasse de nectar d'abricot-mangue ; 1 tasse de yaourt lisse ou de yaourt à la grecque
1 tasse de papaye coupée en dés ; 1 tasse de pêche coupée en dés
1 tasse de sorbet au citron

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et servir immédiatement. Garnir avec des tranches de pêches , selon les goûts. Pour 3 tasses.

NOTE : POURQUOI LE YAHOURT À LA GRECQUE ?

Le yaourt à la grecque est un yaourt très apprécié, qui a une consistance plus épaisse car le petit-lait a été prélevé. Il présente plus de probiotiques et pratiquement le double du taux en protéines des yaourts usuels. (les probiotiques sont de bonnes bactéries qui renforcent le système immunitaire et aide la digestion, les probiotiques sont notamment conseillées dans les cas d'intolérance au lactose).

Préparation de yaourts

Lors de la première utilisation, vous aurez besoin de :

- Lait (utiliser du lait entier, du lait à 2 % ou 1 % de matières grasses, du lait de soja ou du lait d'amande)
- Avertissement : C'est avec du lait entier que l'on obtient le meilleur goût. Les laits végétaux comportent généralement moins de matières grasses, ils nécessitent une préparation et un temps de fabrication plus long, les yaourts sont aussi plus mous.
- Yaourt avec des probiotiques actifs (il est conseillé d'acheter des yaourts très frais avec date de péremption reculée).
- Avertissement : Ne pas utiliser de yaourt à boire ou aromatisé ni yaourt aux fruits comme yaourt de base. Des cultures de yaourt surgelées et déshydratées peuvent être trouvées dans la plupart des magasins d'alimentation diététique.

Vous aurez besoin aussi de :

- Un minuteur (avec interrupteur)
- Un thermomètre
- Un fouet
- Un récipient avec bords haut ou verre doseur adapté pour le micro-onde
- Une cuillère pour mesurer

Préparation

Yaourt au lait frais (cette recette n'est pas adaptée pour les yaourts au lait de soja ou d'amande).

1. Verser le lait dans une casserole ou un récipient adapté pour le micro-onde.
2. Faire chauffer le lait à température moyenne en remuant régulièrement. Surveiller le lait, car dès qu'il commence à bouillir, le lait déborde facilement. Retirer le lait du feu. **AVERTISSEMENT** : si vous utilisez du lait cru, le laisser cuire quelques minutes sans cesser de remuer afin qu'il ne déborde pas.
3. Laisser le lait refroidir jusqu'à 35-43°C. Il refroidira plus vite s'il est placé dans une bassine d'eau froide.
4. Utiliser un fouet pour mélanger petit à petit la moitié du lait refroidi avec des ferments lactiques, jusqu'à ce qu'une masse lisse se forme. **AVERTISSEMENT** : Si vous utilisez les ferments lactiques d'un yaourt que vous avez fabriqué, veillez à ce que celui-ci ne soit pas plus vieux que 3-4 jours.
5. Ajouter le reste du lait et mélanger avec le fouet, jusqu'à ce que tout le lait soit mélangé et que le mélange ne présente plus aucun grumeau.
6. Verser le mélange dans des verres propres jusqu'au pas de vis ou bien dans la boîte en plastique carrée, sans la passoire.

Pour préparer des yaourts au lait de soja ou d'amande, procéder comme suit :

1. Faire chauffer le lait dans une casserole ou au micro-onde.
2. Faire chauffer le lait jusqu'à 35-43°C. Surveiller le lait et utiliser un thermomètre pour s'assurer qu'il ne cuise pas trop.
3. Suivre les étapes 4 à 6 de la méthode précédente.

Tableau de préparation

Suivre les indications suivantes concernant la quantité et la préparation (utiliser les 6 verres ou la boîte carrée).

Lait entier	Lait à 2 %	Lait à 1 %	Lait écrémé	Lait de soja	Lait d'amande
9 tasses	9 tasses	9 tasses	9 tasses	9 tasses	9 tasses
Ferments lactiques, 1 yaourt fait maison ou 1 paquet de cultures surgelées déshydratées	Ferments lactiques, 1 yaourt fait maison ou 1 paquet de cultures surgelées déshydratées	Ferments lactiques, 1 yaourt fait maison ou 1 paquet de cultures surgelées déshydratées	Ferments lactiques, 1 yaourt fait maison ou 1 paquet de cultures surgelées déshydratées	Ferments lactiques, 1 yaourt fait maison ou 1 paquet de cultures surgelées déshydratées	Ferments lactiques, 1 yaourt fait maison ou 1 paquet de cultures surgelées déshydratées
Régler le minuteur sur 8 heures, retirer ensuite les pots en verre, la boîte carrée a besoin de 2 heures de plus	Régler le minuteur sur 10 heures, retirer ensuite les pots en verre, la boîte carrée a besoin de 2 heures de plus	Régler le minuteur sur 11 heures, retirer ensuite les pots en verre, la boîte carrée a besoin de 2 heures de plus	Régler le minuteur sur 12 heures, retirer ensuite les pots en verre, la boîte carrée a besoin de 2 heures de plus	Régler le minuteur sur 12 heures, retirer ensuite les pots en verre, la boîte carrée a besoin de 2 heures de plus	Régler le minuteur sur 12 heures, retirer ensuite les pots en verre, la boîte carrée a besoin de 2 heures de plus
Laisser refroidir pendant 3 heures	Laisser refroidir pendant 3 heures	Laisser refroidir pendant 3 heures	Laisser refroidir pendant 3 heures	Laisser refroidir pendant 3 heures	Laisser refroidir pendant 3 heures
Pour le yaourt à la grecque, laisser égoutter pendant 2 heures puis refroidir pendant 3 heures	Pour le yaourt à la grecque, laisser égoutter pendant 2 heures puis refroidir pendant 3 heures	Pour le yaourt à la grecque, laisser égoutter pendant 2 heures puis refroidir pendant 3 heures	Pour le yaourt à la grecque, laisser égoutter pendant 2 heures puis refroidir pendant 3 heures	Pour le yaourt à la grecque, laisser égoutter pendant 2 heures puis refroidir pendant 3 heures	Pour le yaourt à la grecque, laisser égoutter pendant 2 heures puis refroidir pendant 3 heures

IMPORTANT : Si vous utilisez la boîte et les pots en verre, retirer les 3 pots de la yaourtière au bout du temps indiqué. Remettre le couvercle de la yaourtière et laisser la boîte dans la yaourtière 2 heures de plus.

Préparation des yaourts à la grecque



1. Verser votre yaourt fait maison dans un saladier et nettoyer la boîte carrée et la passoire.



2. Placer la passoire sur la boîte et la tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'elle soit bloquée dans les encoches de la boîte. Laisser de l'espace entre le fond de la passoire et le fond de la boîte.



3. Verser dans la passoire la quantité de yaourt que vous voulez préparer à la grecque.



4. Placer le couvercle et laisser l'ensemble reposer au réfrigérateur pendant 3 heures. Plus le yaourt reste longtemps au frais, plus il sera épais.



5. Verser le yaourt à la grecque égoutté dans des pots de verre propres ou dans une boîte avec couvercle. Visser les couvercles des pots en verre. Conseil : utiliser le yaourt à la grecque pour confectionner des soupes ou des desserts. Il peut aussi être parfumé ensuite avec des arômes ou des fruits.

Advertencia

Dispositivo

Para prevenir el riesgo de incendio, descarga eléctrica y deterioro:

- No exponga el aparato a la lluvia.
- No coloque encima del aparato recipientes que contengan líquidos, como jarrones.
- Utilice únicamente los accesorios recomendados.
- No intente reparar el aparato usted mismo. Para realizar tareas de mantenimiento, diríjase a un personal cualificado.
- No deje caer objetos de metal sobre el aparato.
- No coloque objetos pesados sobre este aparato.

Cable de alimentación

Para prevenir el riesgo de un incendio, descarga eléctrica y deterioro:

- Asegúrese de que la tensión del suministro eléctrico se adecúa a los valores indicados en este aparato.
- Introduzca la totalidad del enchufe en la toma de corriente.
- No tire o doble el cable ni coloque objetos pesados sobre él.
- No toque el enchufe con las manos mojadas.
- A la hora de desenchufar el aparato, tire del enchufe por su cuerpo.
- No utilice enchufes o tomas de corriente en mal estado.
- Instale el aparato de tal manera que el cable de red pueda desconectarse enseguida de la toma de corriente en caso de avería.

Piezas pequeñas/partes del embalaje

(Bolsas de plástico, cartón, etc.)

- Mantenga las piezas pequeñas (p.ej. tornillos y otro material de montaje) y las partes del embalaje fuera del alcance de los niños para evitar que se atraganten. No permita que los niños pequeños jueguen con los plásticos, puede provocar riesgo de asfixia.

Atención

- Aparato

No coloque encima del aparato fuente de llamas abiertas, como velas encendidas.

Montaje

- Coloque el aparato en una superficie seca, plana y resistente al calor y al agua.
- Coloque el aparato en un lugar fuera del alcance de los niños.
- La toma de corriente debe poder alcanzarse fácilmente para desconectar el aparato de inmediato en caso de emergencia.
- No instale ni coloque este aparato en estanterías, armarios empotrados o en espacios muy estrechos. Asegúrese de que el aparato dispone de ventilación suficiente.

- No conecte el aparato a amplificadores u otros dispositivos que puedan calentarse. El calor podría dañar el aparato.
- Proteja el aparato de la luz directa del sol, temperaturas altas, humedad y movimientos bruscos.

Adaptador de red

- El adaptador de red funciona con una corriente alterna de 220-240V.
- Utilice un adaptador apropiado para el enchufe cuando este no encaje en la toma de corriente.

Uso específico

Este aparato funciona para

- **preparar yogures**

Se ha diseñado solamente para tal efecto y no debe ser utilizado con ningún otro fin distinto al del indicado en estas instrucciones de uso.

Este aparato sólo debe ser utilizado por personas adultas. El aparato no está creado para ser usado por niños o personas con discapacidad física, sensorial o mental o con falta de experiencia o/y escaso conocimiento, a no ser que haya una persona que vele por su seguridad o dé instrucciones sobre el uso del aparato. Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.

Transporte del aparato

Conserve el embalaje original. Para proteger el aparato durante el transporte introdúzcalo en su embalaje original.

Limpieza de la superficie externa

No utilice líquidos volátiles, como sprays insecticidas. El exterior del aparato podría dañarse si se frota demasiado fuerte. Evite que el aparato esté en contacto continuado con objetos de goma o plástico.

Reparaciones

- Las reparaciones deberán ser realizadas solamente por personal técnico cualificado.
- Modificaciones y cambios en el producto comprometen la seguridad del producto. ¡Atención: riesgo de lesiones!
- ¡Nunca abra la cubierta del aparato ni intente reparar el aparato usted mismo!
- Ensamblaje incorrecto puede provocar mal funcionamiento o fallo general.
- Nunca abra el aparato.

Atención:



La empresa no se responsabiliza por los posibles daños. ¡Se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas!

Tome en cuenta:

La garantía expirará si abre el aparato sin autorización.

Uso del aparato

1. Encender el aparato



Introduzca el enchufe en la toma de corriente. A continuación, la pantalla mostrará primero  y tras unos segundos, .

2. Configurar el temporizador



Pulse varias veces el botón «Time» para configurar el tiempo de ejecución deseado. Puede configurar un periodo de tiempo de hasta 15 horas.

3. Empezar con los preparativos

Tras haber configurado la hora, pulse el botón «Start/Stop» para empezar los preparativos. Comenzará una cuenta hacia atrás. Por ejemplo:

Si ha elegido el tiempo de ejecución de 5 horas, la pantalla mostrará , y las letras «Hr» parpadearán. Cuando quede 1 hora de tiempo de ejecución, la pantalla mostrará  y las letras «Min» parpadearán.

4. Terminar con los preparativos

- A) Los preparativos terminan automáticamente cuando haya transcurrido el tiempo de ejecución. La pantalla mostrará en este caso .
- B) Puede terminar los preparativos de manera manual presionando el botón «Start/Stop». La pantalla mostrará en este caso .

Características técnicas

- 1. Fuente de alimentación: 220-240 V / 230 V ~ 50 Hz / 60 Hz
- 2. Consumo de energía: 21.5 W
- 3. Temperatura de funcionamiento: 5-40 °C, humedad de aire: ≤ 80%

Indicaciones sobre la retirada del aparato



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2002/96/CE. Este producto no debe arrojarse a un contenedor de basura común. Infórmese sobre las leyes territoriales que regulan la recogida separada de aparatos eléctricos y electrónicos. Respete las leyes territoriales y no arroje aparatos viejos al cubo de la basura doméstica. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. El reciclaje ayuda a reducir el consumo de materias primas.

Declaración de conformidad

Fabricante: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.



Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:
2004/108/CE (Compatibilidad electromagnética)
2011/65/UE (Refundición RoHS2)
2006/95/CE (Baja tensión)

BEBIDA ENERGÉTICA

BEBIDA MATINAL DE BAYAS Y PLÁTANOS

$\frac{3}{4}$ vaso de zumo de naranja, melocotón y mango;
1 vaso de yogur natural o griego de leche de almendra;
1 vaso de yogur frío o congelado de fresa, 1 plátano mediano partido por la mitad.

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícialos hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Si desea, puede adornar con fresas frescas. Receta para 2 vasos.

ABREOJOS DE SANDÍA

$\frac{3}{4}$ vaso de limonada; 1 cucharada de miel
1 vaso de sandía cortada en cuadraditos; 1 vaso de miel
1 vaso de kiwi, pelado y cortado en cuadraditos; 1 vaso de yogur suave o griego de leche de almendra, 1 yogur de menta fresco

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícialos hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Si desea, puede adornar con kiwi o menta. Receta para 3 vasos.

RECETA ANTIOXIDANTE

BATIDO DE FRAMBUESA Y ARÁNDANO

$\frac{1}{2}$ vaso de zumo de manzana; 1 vaso de ciruelas cortadas (sin pelar)
 $\frac{1}{2}$ vaso de frambuesas frescas o congeladas, $\frac{1}{2}$ vaso de rebanadas congeladas de melocotón
 $\frac{1}{4}$ vaso de arándanos frescos o congelados, 1 vaso de yogur natural o griego
1 cucharada de miel

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícialos hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Si desea, puede adornar con frambuesas frescas. Receta para 2 vasos.

REFRESCANTE MEZCLA DE BAYAS

$\frac{3}{4}$ vaso de néctar de melocotón; 1 vaso de yogur natural o griego, 1 vaso de mezcla congelada de bayas; 1 vaso de fresas congeladas, 1 cucharada de miel

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícialos hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Si desea, puede adornar con fresas frescas. Receta para 2 vasos.

BONANZA DE BAYAS

$\frac{3}{4}$ vaso de néctar de melocotón; 1 vaso de yogur natural o griego de leche de soja, 1 cucharada de miel; 1 vaso de mezcla congelada de bayas,
1 vaso de fresas congeladas; $\frac{1}{2}$ vaso de arándanos congelados

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícialos hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Si desea, puede adornar con fresas o arándanos frescos. Receta para 3 vasos.

EXPLOSIÓN DE LINZA Y FIBRA

PARFAIT DE FRUTAS TRITURADAS

1 vaso de cereales de trigo y ½ vaso de almendras troceadas
2 vaso de yogur griego
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 vaso de frambuesas, arándanos o piña, 2 cucharaditas de jengibre finamente cortado

Mezcle en un pequeño bol cereales y almendras. Para cada Parfait, añada 2 cucharaditas en el fondo de la copa de Parfait. Mezcle yogur y vainilla. Llene la copa con ¼ vaso de la mezcla de yogur. Mezcle frutas y jengibre y añada sobre el yogur ¼ vaso de la mezcla de frutas. Repita el paso. Servir frío. Receta para 4 Parfaits.

BATIDO DE LINZA

¾ vaso de soja o leche desnatada; 1 vaso de soja o yogur griego
1 vaso de mango cortado en cuadraditos; 1 vaso de melocotón cortado en cuadraditos, 1 kiwi pelado y cortado; 2 cucharaditas de linaza
1 cucharadita de bayas mezcladas

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícuolos hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Si desea, puede adornar con kiwi. Receta para 3 vasos.

RECETAS RICAS EN PROTEÍNAS

DESAYUNO DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y PLÁTANOS

½ vaso de leche; ½ vaso de yogur griego
2 cucharadita de cremosa mantequilla de cacahuete; 1 plátano mediano partido por la mitad
1 cucharadita y media de extracto de vainilla

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícuolos hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Receta para 1 ½ vaso.

BATIDO DE PROTEÍNA

½ vaso de leche de almendra; 1 vaso de yogur de almendra o yogur griego
1 vaso de queso fresco granulado
1 vaso de fresas frescas o congeladas; 2 cucharaditas de miel

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícuolos hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Si desea, puede decorar con fresas frescas. Receta para 1 ½ vaso.

SABROSA SOPA DE VERDURA

2 vasos de caldo de legumbres o de carne; 2 vasos de suero de leche, 1 lata de tomates (400 g); 1 pequeña cebolla cortada, 1 gran diente de ajo cortado,
1 vaso de verdura italiana congelada; ½ vaso de judías rojas
½ vaso de granos de maíz; ½ vaso de pequeña pasta

Mezcle en una gran olla judías, suero de leche, tomates, cebolla y ajo. Hierva la mezcla y remuévela de vez en cuando. Añada los ingredientes restantes. Hierva la mezcla y remueve la mezcla de vez en cuando. Reduzca el fuego y deje que se cocine durante 7 minutos (o hasta que esté hecha la pasta). Si se desea, se puede decorar con perejil cortado y queso parmesano rallado. Receta para 2 L.

RECETAS RICAS EN VITAMINAS

AMANECER DE NECTARINA

½ vaso de leche; 1 vaso de yogur griego
1 vaso de mango cortado en cuadraditos; 1 vaso de nectarina cortada en cuadraditos
1 cucharadita de zumo espeso de agave

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícuales hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Si desea, puede decorar con rodajas de mango. Receta para 2 vasos.

PLACER DE PAPAYA Y MELOCOTÓN

¾ vaso de néctar de albaricoque y mango; 1 vaso de yogur natural o griego
1 vaso de papaya cortada en cuadraditos; 1 vaso de melocotón cortado en cuadraditos
1 vaso de sorbete de limón

Introduzca en la batidora todos los ingredientes en el orden especificado. Lícuales hasta que quede una mezcla homogénea y sírvela de inmediato. Si desea, puede decorar con rodajas de melocotón. Receta para 3 vasos.

Explicación: yogur griego

Un yogur muy popular que es espeso mientras que el suero de leche no. Tiene muchos probióticos y casi el doble de proteínas. (Probióticos son buenas bacterias que protegen el sistema inmunológico y el sistema digestivo). También es recomendable en casos de **intolerancia a la lactosa**.

Preparación de yogures

Si utiliza su yogurtera por primera vez, necesita:

Leche (utilice una con las siguientes características): leche entera, 2%, 1%, leche desnatada, leche de soja o de almendra.

Nota: Por regla general, la leche entera proporciona buen sabor. Los productos lácteos tienen un bajo contenido de grasa y tardan más en la preparación y elaboración y dan como resultado un yogur tierno.

Compre yogur natural con probióticos activos (compre el más fresco, el que tenga la fecha de elaboración más reciente.)

NOTA: No utilice yogures líquidos o aromáticos ni tampoco yogures de fruta como yogur de base. Podrá comprar yogures liofilizados en la mayoría de tiendas de productos naturales.

Además, necesitará:

- Temporizador (si el aparato dispone de un botón ON/OFF)
- Termómetro
- Batidora
- Olla alta o un grande vaso medidor apto para microondas
- Vaso medidor de líquidos
- Cuchara medidora

Preparación

Yogur de leche fresca (este método no es adecuado para leche de almendra y soja)

1. Rellene con leche una olla o un vaso medidor apto para microondas.
2. Caliente la leche a temperatura media en los fogones o en el microondas y remuévala de vez en cuando. Controle la leche. Tan pronto como empiece a hervir, la leche rebosa rápidamente. Retírela de la placa. NOTA: En caso de utilizar leche cruda, deje que hierva durante varios minutos y remuévela constantemente para que no rebosa.
3. Ponga la leche aparte y deje que se enfríe hasta 35-43 °C. La leche se enfriará más rápido si la introduce dentro de un recipiente con agua fría.
4. Utilice una batidora y mezcle lentamente la mitad de la leche congelada con el yogur base hasta que se forme una masa homogénea. NOTA: Si utiliza como base un yogur ya preparado, éste no debe tener más de 3-4 días.
5. A continuación, añada el resto de leche y mézclela con la batidora hasta que quede completamente mezclada y no hayan grumos.
6. Vierta la masa en copas limpias hasta la mitad o en una caja de plástico rectangular sin colador.

El siguiente método es adecuado para leche de almendra y soja

1. Caliente la leche deseada sobre los fogones o en el microondas.
2. Caliente la leche a 35-43 °C. Controle la leche y utilice un termómetro para evitar sobrecalentamiento.
3. Repita los pasos 4-6 del método descrito anteriormente.

Tabla de preparación

Consulte en esta tabla los tiempos y las cantidades (para 6 copas y/o un recipiente de plástico rectangular):

Leche entera	2% leche	1% leche	Leche desnatada	Leche de soja	Leche de almendra
9 vasos	9 vasos	9 vasos	9 vasos	9 vasos	9 vasos
Yogur base, 1 vaso de yogur de elaboración propia o 1 paquete de yogur de base congelado.	Yogur base, 1 vaso de yogur de elaboración propia o 1 paquete de yogur de base congelado.	Yogur base, 1 vaso de yogur de elaboración propia o 1 paquete de yogur de base congelado.	Yogur base, 1 vaso de yogur de elaboración propia o 1 paquete de yogur de base congelado.	Yogur base, 1 vaso de yogur de elaboración propia o 1 paquete de yogur de base congelado.	Yogur base, 1 vaso de yogur de elaboración propia o 1 paquete de yogur de base congelado.
Configurar el temporizador a 8 horas y retirar las copas; La caja rectangular necesita 2 horas más.	Configurar el temporizador a 8 horas y retirar las copas; La caja rectangular necesita 2 horas más.	Configurar el temporizador a 8 horas y retirar las copas; La caja rectangular necesita 2 horas más.	Configurar el temporizador a 8 horas y retirar las copas; La caja rectangular necesita 2 horas más.	Configurar el temporizador a 8 horas y retirar las copas; La caja rectangular necesita 2 horas más.	Configurar el temporizador a 8 horas y retirar las copas; La caja rectangular necesita 2 horas más.
Dejar enfriar 3 horas.	Dejar enfriar 3 horas.	Dejar enfriar 3 horas.	Dejar enfriar 3 horas.	Dejar enfriar 3 horas.	Dejar enfriar 3 horas.
Para yogur griego dejar escurrir 2 horas. A continuación, enfriar 3 horas.	Para yogur griego dejar escurrir 2 horas. A continuación, enfriar 3 horas.	Para yogur griego dejar escurrir 2 horas. A continuación, enfriar 3 horas..	Para yogur griego dejar escurrir 2 horas. A continuación, enfriar 3 horas.	Para yogur griego dejar escurrir 2 horas. A continuación, enfriar 3 horas.	Para yogur griego dejar escurrir 2 horas. A continuación, enfriar 3 horas.

IMPORTANTE: Si utiliza la caja Y las copas, retire 3 copas a la hora indicada de la yogurtera. Coloque de nuevo la tapa y deje la caja rectangular durante 2 horas más en la yogurtera.

Así se elabora yogur griego:



1. Introduzca su yogur casero en un recipiente separado y limpie el recipiente grande y el cedazo.



2. Coloque el cedazo sobre el recipiente grande y gírelo en el sentido de las agujas del reloj hasta que la muesca encaje en el recipiente grande. Deje espacio entre el fondo del cedazo y la parte inferior del recipiente grande.



3. Introduzca en el cedazo la cantidad deseada de yogur que quiere transformar en yogur griego.



4. Cubra con la tapa de plástico e introduzca la caja en la nevera durante 3 horas. Cuanto más esté en la nevera, más espeso será el yogur.



5. Vierta el yogur griego en las copas o en un recipiente con tapa. Consejo: utilice el yogur para sopas o galletas. Puede refinarlo con aromas o frutas.