



## Yogourt faible en glucides

### Ingrédients de bases

Lait entier ultra filtré de 54 oz

2 c. À table de yogourt nature non sucré

1 c. À thé de Stevia liquide ou au goût, facultatif

1 c. À thé d'extrait de vanille en option

### Pour le yaourt au citron

3 cuillères à soupe de citron ou à déguster

### Pour le yogourt à la myrtille

1 tasse de bleuets frais ou congelés

1 cuillère à soupe de jus de citron

Stevia liquide au goût, facultatif

### Pour le yogourt à la noix de coco:

À soupe de noix de coco

### Pour le yaourt à la citrouille

1 tasse de purée de citrouille

1 cuillère à thé d'épices pour tarte à la citrouille

3 c. À table de sirop d'érable sans sucre ou au goût

2 c. À table de fromage à la crème

### Instructions

Combinez le lait et le yogourt nature dans le Instant Pot . Fouetter pour combiner.

Couvrir le pot instantané avec le couvercle standard ou un couvercle en verre. Le yaourt n'étant pas fait sous pression, vous n'avez pas à sceller le Instant Pot et le couvercle n'a pas besoin d'être hermétique.

Appuyez sur le bouton "Yaourt". Votre Instant Pot devrait par défaut être 8:00, mais si ce n'est pas le cas, utilisez le bouton + ou - pour régler l'heure à 8:00.

Lorsque les 8 heures d'incubation sont terminées, retirez la cuve intérieure du Instant Pot, couvrez d'une pellicule de plastique et placez-la au réfrigérateur pendant 8 heures.

Après que les 8 heures de réfrigération soient écoulées, incorporer la stevia liquide et la vanille au yogourt. À ce stade, le yaourt est prêt à être consommé. Transférez le yogourt dans un récipient propre avec un couvercle hermétique et conservez-le jusqu'à 14 jours.

**Pour le yaourt au citron:**

Placez 3 cuillères à soupe de lait caillé au citron préparé dans le fond d'un bol ou d'un plat.  
Garnissez avec 1 tasse de yogourt préparé.

**Pour le yogourt à la myrtille:**

Combinez les bleuets, le jus de citron et la stévia liquide (le cas échéant) dans une petite casserole. Chauffer à feu moyen, en remuant fréquemment jusqu'à ce que les baies se soient ramollies et aient libéré leur jus. Si vous le souhaitez, écrasez ou réduisez en purée ce mélange. Placez 2 cuillères à soupe de la sauce aux bleuets préparée dans le fond d'un bol ou d'un plat. Garnissez avec 1 tasse de yogourt préparé.

**Pour le yaourt à la noix de coco**

Placez 3 cuillères à soupe de lait caillé à la noix de coco préparé au fond d'un bol ou d'un plat.  
Garnissez avec 1 tasse de yogourt préparé.

**Pour le yaourt à la citrouille**

Dans un bol allant au micro-ondes, combinez la purée de citrouille, les épices à tourte à la citrouille, le sirop d'érable et le fromage à la crème.

Chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes, en remuant après chaque intervalle jusqu'à ce que le fromage à la crème ait fondu et que le mélange soit lisse et uniforme.

Laisser refroidir le mélange de citrouille, puis placer 3 cuillères à soupe au fond d'un bol ou d'un plat et garnir d'une tasse de yogourt.