

水切りヨーグルト



【材料】
プレーンヨーグルト
(無糖)

【作り方】
ヨーグルトを水切りして、乳清(ホエー)と分けます。
ボールにザルをのせて、キッチンペーパーをしき、
ヨーグルトを入れ、ラップをして冷蔵庫に入れます。



水切りしたヨーグルトに、はちみつやジャムなどを添えると、
いつもと違う食感のデザートになります。

水切り時間によって食感、乳清(ホエー)の量が変わります。

1～2 時間	ふんわり	乳清	約 100ml
3～4 時間	しっかり	乳清	約 150ml
一晚	濃厚	乳清	約 200ml



乳清(ホエー)はビタミンやミネラルが豊富！
肉を浸けておくと柔らかくなります。
牛乳、レモン汁、はちみつなど合わせて
飲んでも美味しいです！