

REZEPTE UND VARIATIONEN

DRINKS

Besonders erfrischend und gesund im Sommer ist **“Ayran”**, das herzhaftes Yoghurt-Getränk, das wir aus der Türkei kennen.

FitLine Feel Good® Yoghurt wird halb und halb mit kaltem Wasser verdünnt, mit etwas Zitronensaft, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abgeschmeckt. Oben drauf, für den Geschmack und auch fürs Auge, geben wir eine Prise getrocknete und geriebene Pfefferminze – herrlich!

Für erfrischende **Fruchtdrinks** geben wir zu unserem FitLine Feel Good® Yoghurt je nach Saison frisch pürierte Früchte und etwas Süßstoff, mischen gut durch und servieren die Drinks gut gekühlt. Wer's etwas flüssiger mag, verdünnt mit Milch oder Wasser.

Herrlich, unser **Schoko-Drink**. Wir versetzen FitLine Feel Good® Yoghurt mit flüssiger Schokoladensauce, je nach Belieben. Gut umrühren – fertig ist der leckere Schoko-Drink.

Bei Kindern ganz beliebt! FitLine Feel Good® Yoghurt ist die Basis für **Eis-Lollies**. Wir geben z. B. Fruchtmark, Vanille-Zucker oder Schokoladensauce dazu. Bei Bedarf mit etwas Sahne verfeinern und in Papp-Bechern mit einem Holz-Sticker einfrieren. Ein Highlight für heiße Sommertage!

SUPPEN

FitLine Feel Good® Yoghurt schmeckt auf vielerlei Zubereitungsarten. Yoghurtspeisen – ob naturbelassen, mit ganzen Früchten oder nur z.B. mit flüssigem Süßstoff gesüßt oder mit Honig – sind unser Favorit zum Frühstück. Oder lieber ein Müsli mit FitLine Feel Good® Yoghurt und Früchten, Körnern, gerösteten Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Haferflocken.

Gazpacho – die kalte Gemüsesuppe aus dem Süden! Wir pürieren 4-5 enthäutete Tomaten, 1 gelbe enthäutete Paprikaschote und eine geschälte Salatgurke. Dazu geben wir ca. 200 ml FitLine Feel Good® Yoghurt, zwei zerdrückte Knoblauchzehen, etwas Zitronensaft, 2 Esslöffel gehackte Petersilie und schmecken mit Salz, Tabasco und Pfeffer ab. Gut gekühlt servieren!

Eine kalte **Tomatensuppe** ist im Sommer wunderbar erfrischend. Wir pürieren ca. 450 g frische, enthäutete Tomaten (auch aus der Dose möglich), geben ca. 200 ml FitLine Feel Good® Yoghurt hinzu und schmecken mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Tabasco ab. Gut gekühlt servieren!



* Kalzium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei



PM-International
PM-International AG · An der Hofweide 17 · D-67346 Speyer
www.fitline.com

FitLine®



© 2020 by PM-International AG | FL-FeelGood-FLVR-0720.DE.P2.pdf

Resultate erleben.

Feel Good^{*} Yoghurt & Yoghurt Drink

Ist Ihr FitLine
Feel Good^{*} Yoghurt
nicht so gelungen wie erwartet?



So einfach bereiten Sie Ihren frischen Yoghurt im FitLine Yoghurtbereiter zu!

- 1 Befüllen Sie den inneren Behälter bei Raumtemperatur zur Hälfte mit H-Milch (0,3 - 3,5% Fett) oder Sojamilch und geben Sie den Inhalt eines Beutels Feel Good^{*} Yoghurt hinzu. Je fettreicher Ihre verwendete Milch, umso dickflüssiger wird Ihr Yoghurt.
- 2 Rühren Sie das Pulver mit einem Schneebesen ein, bis es sich komplett gelöst hat. Füllen Sie mit dem Rest der Milch auf (ergibt ca. 1 Liter) und rühren Sie nochmals gründlich um. Setzen Sie den Deckel des Innenbehälters sorgfältig auf.
- 3 Gießen Sie kochendes Wasser in den äußeren Behälter bis zur Oberkante der Auflagen für den Innenbehälter. Stellen Sie den Innenbehälter nun hinein.
- 4 Setzen Sie sorgfältig den Deckel des Außenbehälters auf und lassen ihn rasten. Dann ca. 10 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Kürzere Zeiten bewirken eine milde, längere Zeiten eine stärkere Säuerung. Zur Nachreifung und Kühlung den fertigen Feel Good^{*} Yoghurt in den Kühlschrank stellen, wo er mehrere Tage aufbewahrt werden kann.
- 5 Zur Verfeinerung Ihres Yoghurts können Sie je nach Herzenslust und Geschmack Fruchtsäfte (für Yoghurt-Drink), die FitLine Gourmet Shakes, FitLine Zellschutz, Obst, Gemüse, Marmelade etc. beimischen. Probieren Sie es aus und genießen Sie mit Ihrer Familie ein Stück Natur...

Genießen Sie Ihren Yoghurt mit Ihrem Frühstücksmüsli, Ihrer Salatsauce, als Dip, anstelle von Sauerrahm oder für feine Desserts...

Problem	Ursache	Abhilfe
Yoghurt ist nicht gereift	<ul style="list-style-type: none"> • Reifezeit zu kurz • Milch zum Anrühren nicht frisch, zu kalt • das Heißwasser im Außenbehälter war zu kühl • Pulver war nicht gelöst oder nicht gleichmäßig verteilt • evtl. andere Zutaten (z.B. Obst) zugegeben 	<ul style="list-style-type: none"> • Reifezeit verlängern • frisch geöffnete H-Milch mit Raumtemperatur • kochendes Wasser im Außenbehälter nehmen • Pulver gut einrühren • andere Zutaten erst nach der Reifezeit zugeben
Yoghurt ist zu sauer	<ul style="list-style-type: none"> • zu lange Reifezeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Reifezeit verkürzen

REZEPTE UND VARIATIONEN

SAUCEN, DRESSINGS UND DIPS

Als Sauce, z. B. zu Grilltem, bereiten wir einen **Avocado-Dip**. Wir pürieren eine Avocado, geben 3-4 Esslöffel FitLine Feel Good^{*} Yoghurt hinzu und schmecken mit Tabasco oder Chili, Salz und etwas Zitronensaft ab.

Avocado-Cream-Cheese-Dressing. Wir pürieren zwei Avocados, geben 2 Teelöffel Zitronensaft, 125 ml Frischkäse und ca. 200 ml FitLine Feel Good^{*} Yoghurt hinzu und vermengen alles gut miteinander. Mit 1-2 Teelöffel Anchovispaste, etwas Essig, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker schmecken wir nach Belieben ab.

Knoblauch-Meerrettich-Dressing eignet sich besonders gut zu Grillfleisch und Würstchen, aber auch zu Kartoffeln. Wir nehmen ca. 100 ml FitLine Feel Good^{*} Yoghurt, drücken 2 Zehen Knoblauch hinein, geben etwas (2 Teelöffel) Meerrettich, 1-2 Teelöffel Senf hinzu und schmecken nach Bedarf mit

Chili oder Tabasco, ein paar Tropfen Essig und evtl. einer Prise Salz ab. Je nach Belieben runden wir den Geschmack mit einer Prise Zucker oder einem Spritzer Flüssig-Süßstoff noch etwas ab.

Senf-Dressing für Salate ist schnell zubereitet. Wir verrühren ca. 100 ml FitLine Feel Good^{*} Yoghurt mit 2-3 Teelöffeln Senf, schmecken nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und evtl. einigen Tropfen Essig sowie einer Prise Zucker ab – fertig!

Thousand-Island-Dressing ist für Salate hervorragend geeignet. Wir verrühren 125 ml Tomatenpüree, 250 ml FitLine Feel Good^{*} Yoghurt, 1 Teelöffel Meerrettich, einige Tropfen Tabasco mit etwas Zitronensaft und schmecken mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker ab.

Mayonnaise halb und halb mit FitLine Feel Good^{*} Yoghurt verdünnt, entschärft es die Kalorienbombe Majonäse und macht sie bekömmlicher.

^{*} Kalzium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei