

FitLine®

Pro·B·4  
Yogourt-Drink



**Avec 4 cultures**

**Patricia Lebigre**

tamal-ou.com

Rue des Aubépines 15 1950 Sio

## Pro-B-4 Yogourt-Drink



Avec 4 cultures

### Pro-B-4 Yogourt-Drink

Avec 4 cultures

Votre nouveau yaourt naturel préféré sans conservateur.

Simple à faire soi-même et à déguster sucré ou nature.



- Riche en bactéries
- Contient des arômes de plantes ayurvédiques
- naturel et sans conservateur

6 sachets pour 6 x 1 litre

Pro-B-4 Yoghurt Drink

6 x 50,5 g | 9709001

CHF 40,35

## Sucré, salé et tout simplement délicieux... régaliez-vous!

### Crunchy Muesli

#### Ingrédients

125 g de yoghurt Drink Pro-B-4  
3–5 noix (ou amandes, noisettes, pépins de courge ou de tournesol)  
4 CS de flocons d'avoine tendres et quelques raisins secs  
1 CS de sirop d'argousier sucré ou une banane  
fruits de votre choix

#### Préparation

Mélanger les flocons d'avoine et les raisins secs avec les noix/pépins. Ecrasez la banane à la fourchette. Incorporez au yoghurt le sirop d'argousier ou la banane écrasée. Ajoutez les fruits de votre goût que

vous aurez préalablement coupés. Bien mélanger le tout. Votre muesli tout frais aux fruits et aux noix est prêt à la dégustation.

### Dip à l'ail

#### Ingrédients

200 g de yoghurt Drink Pro-B-4  
1–2 dents d'ail  
Sel et poivre

#### Préparation

Pressez les dents d'ail et mélangez-les au yoghurt. Assaisonnez à votre goût, mais toujours avec sel et poivre.  
**Un truc:** s'adapte super bien aux pommes de terre cuites ou aux légumes crus tels que

carottes, concombres, chou-rave, poivrons, radis.

### Gorgonzola-Dressing

#### Ingrédients

150 g de yoghurt Drink Pro-B-4  
100 g de fromage Gorgonzola  
2 CS Sherry (sec)  
2 CS ciboulette  
poivre

#### Préparation

Retirer la croûte du Gorgonzola et le réduire en purée avec le yoghurt et le Sherry. Ajoutez au mélange les petits tronçons de ciboulette et assaisonnez généreusement de poivre.

## Mon yoghourt préféré. Toujours frais, toujours sous la main

Notre yoghourt Drink Pro-B-4 se présente à vous sous toute une gamme de goûts variés. Les mets au yoghourt – qu'ils soient nature, avec des fruits entiers ou encore avec du miel – sont nos préférés pour le petit déjeuner.

Ou pourquoi pas un muesli au yoghourt Drink Pro-B-4 avec des fruits, des graines, des pépins de tournesol grillés, des graines de courge et des flocons d'avoine.

Et avec le **préparateur Fitline pratique**, le yoghourt réussit à coup sûr.

Préparateur de yogourt avec récipient intérieur | 0713001 CHF 37,50

Une instruction de préparation imagée figure au dos.

*„Ce yoghourt, nous le consommons déjà depuis longtemps. Nos enfants le préparent en général eux-mêmes et en adorent toutes les variations. Je me sers aussi du yoghourt pour affiner les sauces ou les desserts. Mettez dans le Shake une cuillère de yoghourt et la consistance devient crémeuse à souhait (notre fils est fou de cette préparation). Cette recette compte parmi notre plan quotidien d'alimentation – un merveilleux met au yoghourt.“*

**Tanja Vögeli, Schwaderloch**



## C'est si simple de vous préparer un yogourt tout frais!



1 Remplissez le récipient intérieur à moitié à température ambiante avec du lait UHT (0,3 - 3,5% de graisse) ou du lait de soja et ajoutez-y le contenu d'un sachet de yoghourt Drink Pro-B-4.



Mélangez bien la poudre jusqu'à dissolution complète. 2 Versez alors le reste du lait (résultat: env. 1 l) et remuez encore bien. Placez soigneusement le couvercle du récipient intérieur en essayant de chasser un maximum d'air.



3 Versez de l'eau bouillante dans le récipient extérieur jusqu'au rebord supérieur du récipient intérieur. Placez-y maintenant le récipient intérieur. 4 Fixez délicatement le couvercle du récipient extérieur. Laissez reposer env. 10 h à température ambiante. Des temps courts donnent une acidité douce, des temps plus longs une acidité prononcée.



Pour la maturité et le refroidissement du yogourt All-in-1000, placez-le ensuite dans le réfrigérateur où il pourra être conservé pendant plusieurs jours.

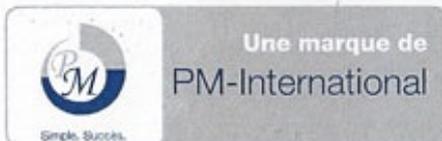


5 Pour personnaliser votre yogourt, vous pouvez à loisir ajouter du jus de fruit (yogourt à boire), des fruits ou des légumes, de la confiture etc. Essayez vous aussi et dégustez avec votre famille un morceau de nature...

**Dégustez votre yogourt avec votre muesli du petit déjeuner, comme sauce à salade ou à dipper, à la place de la crème aigre, ou faites-en des desserts raffinés...**

P147.0213a - © 2012 by PM-International SA. \*Tous les prix s'entendent TVA incluse, frais d'expédition en plus. PM-International, FitLine et NTC sont des marques déposées de la maison PM-International SA.

PM-International SA (Suisse)  
Stockwiesenstrasse 9  
8240 Thayngen  
www.pm-international.ch



remis par:

**Patricia Lebigre**  
tamal-ou.com  
Rue des Aubépines 15 1950 Sion

EUROPE · AMÉRIQUE · ASIE · AUSTRALIE