



Instelling voor granen / rijst

Ingrediënt	Verhouding	Beste instelling
Langkorrelige rijst	200 g rijst / 375 ml water	Rice / 50 kPa / 5 min. / Pulse
Basmatirijst	200 g rijst / 375 ml water	Rice / 50 kPa / 5 min. / Pulse
Jasmijnrijst	200 g rijst / 375 ml water	Rice / 50 kPa / 5 min. / Pulse
Sushirijst	200 g rijst / 300 ml water	Rice / 50 kPa / 5 min. / Pulse
Bruine rijst	200 g rijst / 375 ml water	Rice / 50 kPa / 15 min. / Pulse
Farro	200 g farro / 375 ml water	Grains / 50 kPa / 25 min. / Pulse
Freekeh	200 g freekeh / 375 ml water	Grains / 50 kPa / 20 min. / Pulse
Spelt	200 g spelt / 375 ml water	Grains / 50 kPa / 15 min. / Pulse
Groene spelt	200 g groene spelt / 375 ml water	Grains / 50 kPa / 15 min. / Pulse
Quinoa	200 g quinoa / 300 ml water	Grains / 50 kPa / 5 min. / Pulse

Instelling voor peulvruchten

Ingrediënt	Verhouding	Beste instelling
Kikkererwten	200 g / 750 ml water	Legumes / 80 kPa / 40 min. / Natural
Kidneybonen	200 g / 750 ml water	Legumes / 80 kPa / 30 min. / Natural
Zwarte bonen	200 g / 750 ml water	Legumes / 80 kPa / 30 min. / Natural
Cannellini-bonen	200 g / 750 ml water	Legumes / 80 kPa / 30 min. / Natural

Natuurlijke yoghurt

 *Vorbereidingstijd: 10 minuten / incuberen: 5 tot 8 uur (plus 1 uur en 30 minuten afkoelen)*

 *Voor 8 personen*

1 liter volle gehomogeniseerde melk

2 eetlepels volle natuurlijke yoghurt met levende en actieve culturen

Stap 1 – Verwarm de melk

Plaats de kookpan in de Fast Slow GO. Voeg de melk toe. Sluit en vergrendel het deksel en draai het ontluichtingsventiel open.

Druk op YOGHURT en vervolgens op START. De melk wordt tot 83 °C verwarmd en gedurende 10 minuten op die temperatuur gehouden.

Het pasteurisatieproces doodt alle slechte bacteriën die de melk kunnen bederven en schakelt ook potentiële concurrenten van de actieve yoghurtculturen uit.

Stap 2 – Laat de melk afkoelen

Open het deksel en druk nergens op. Tijdens de afkoelfase wordt de melk automatisch afgekoeld tot 43 °C. Het woord KOELEN verschijnt op het scherm van de kookpan. Wanneer de juiste temperatuur is bereikt, na ongeveer 1 uur en 30 minuten, geeft de kookpan een hoorbaar signaal.

Tip

Door de melk met het deksel open te laten afkoelen, ontstaat er een vel op de melk. Wanneer u dit vel verwijdert voordat u de starter toevoegt, krijgt de yoghurt een gladdere textuur.

Stap 3 – Incubeer de yoghurt

Aan het einde van STAP 2 verschijnt het woord TOEVOEGEN op het scherm van de kookpan. Doe de yoghurtstarter in een kom. Voeg 125 ml van de afgekoelde melk toe en klop dit tot een gladde massa. Klop het melkmengsel door de afgekoelde melk in de kookpan. Sluit en vergrendel het deksel. Druk op start om 5 tot 8 uur te incuberen. Hoe langer de incubatietijd, hoe zuurder de yoghurt zal zijn.

Stap 4 - Plaats de yoghurt in de koelkast

Hoort u het signaal van de kookpan dat de incubatie van de yoghurt is voltooid, verwijder dan de roestvrijstalen kookpan, bedek deze met plasticfolie en zet de yoghurt in de koelkast tot deze koud is. Is de yoghurt helemaal koud, doe deze dan in een luchtdichte bak. U kunt de yoghurt 2 weken in de koelkast bewaren.

Tips

- *De yoghurt krijgt een gladdere textuur als u gehomogeniseerde melk gebruikt. Als het resultaat een beetje klonterig en geschift is, klop de afgekoelde yoghurt dan voorzichtig om alles goed te mengen.*
- *Zet de kookpan in een grotere kom met ijswater om de verwarmde melk sneller te laten afkoelen. Controleer de temperatuur met een thermometer. Voeg 125 ml van de afgekoelde melk aan de yoghurtstarter toe wanneer de melk een temperatuur van 43 °C heeft bereikt. Klop dit glad en klop het dan in de rest van de melk. Veeg de bodem van de pan droog en zet deze terug in de snelkookpan.*
- *Verleng de incubatietijd om de yoghurt zuurder te maken.*



the Fast Slow GO™

Sage