

酸奶是夏季必不可少的健康饮品,清凉爽口的酸奶有着冰淇淋般爽滑的口感,却比冰淇淋健康低卡。不过总喝原味酸奶难免会腻烦。其实,酸奶除了喝还可以吃,更是有超多花样造型。想不想在今夏变着花样喝酸奶?小编给大家精选了8种酸奶吃法,夏季DIY花式酸奶畅享模式开启!



# 炎炎夏日,没有酸奶哪能行

## 在家也能DIY

### 酸奶奥利奥水果盆栽

甜品店的人气款,奥利奥和酸奶的完美结合,简单、快手。

**用料:**

- 酸奶
- 奥利奥饼干
- 水果

**做法:**

- 1、刮掉奥利奥的夹心。(西餐里面的小刀刮奥利奥的夹心巨方便)
- 2、将刮掉夹心的奥利奥放进保鲜袋,可以用手掰碎或用工具剁碎。
- 3、在杯底放上西瓜、奥利奥夹心,倒入酸奶,再铺上饼干碎即可。

**小贴士:**

酸奶我用的就是一般液体的小杯酸奶。夹心不喜欢也可以不加。

### 红酒酸奶

酸奶新吃法,有种近似葡萄汁又带酒香的奇妙口味。

**用料:**

- 红酒一小汤勺
- 酸奶 120ml
- 白砂糖 4g
- 杏仁、水果、葡萄干、饼干碎随意

**做法:**

- 1、酸奶中拌上糖。
- 2、杯子里放上红酒,把酸奶倒进去。
- 3、撒上喜欢的坚果水果蜜饯饼干碎,口感会丰富许多。

### 简易自制希腊酸奶

希腊酸奶的口感浓郁、味道清新,吃起来有一种无负罪感的饱足感。还可代替奶油、奶油奶酪,甚至黄油。

**用料:**

- 牛奶 1L
- 酸奶(或酸乳清)20ml

**工具:**

- 温度计
- 烤箱(暖气)

**做法:**

- 1、新鲜的牛奶倒入奶锅加热。温度上升到 80-90 摄氏



奥利奥盆栽



希腊酸奶



莓果蜜酸奶



酒酿酸奶

度时关小火,让温度维持在 85 度左右十分钟。将牛奶倒入一个大容器,等温度下降到 45 摄氏度左右。

- 2、取两勺(约 20ml)酸奶。如果经常自己做希腊酸奶的话可以用两勺上次剩下来的乳清。
- 3、把容器盖上,用茶巾或毛巾包裹住,放到温暖的地方(如设置到 50 度的烤箱)。用温度计测量一下,温度不可以下降,要保持 4-8 个小时。(4-8 个小时以后查看是否凝固,应该是豆花里面固体物的那种状态,很嫩滑。)
- 4、漏勺(漏斗)上面罩上纱布,把酸奶倒在纱布里,底下放



红酒酸奶



杯壁酸奶



格兰诺拉酸奶杯



优格香蕉蜜桃冰棍

一大盆子接乳清。滤乳清 1~2 个小时。

**小贴士:**

- 牛奶不能滚。
- 加入种子(酸奶,乳清)的时候牛奶不可以太烫,会烫死细菌。
- 温度没那么精确的话可能会每次做的不一样,但大部分时间还是会成功。
- 保温越久会越酸,这个看个人口味。
- 做酸奶要用新鲜的牛奶和酸奶,开了很多天的容易有杂菌。
- 自己开始常做的话最好用自己的酸奶做种子,不添加什

么的做出来效果好,但是必须一星期至少做一次,不然就不新鲜了。

### 杯壁酸奶

学会这个凹造型的小绝招,喝酸奶的时候心情会变美哟。

**用料:**

- 酸奶
- 各种水果

**做法:**

- 1、水果切薄片。
- 2、紧贴在杯壁里面,倒入酸奶。

**小贴士:**

酸奶选择稠一些的希腊酸奶或者自制酸奶,可以直接放,也可以和别的水果打在一起弄个渐变神马的。

水果选择软一点的,草莓、香蕉、橙子、猕猴桃一类的。贴住的要点就是!薄!切得薄才能贴住!

造型多变,波浪啊,斜纹儿啊,旋转啊什么的发挥想象吧。

### 莓果蜜酸奶

想吃果酱酸奶时不如试试这个方子,你会吃到秒杀市售的浓郁版本哦!

**用料:**

- 蓝莓
- 桑葚
- 蜂蜜
- 酸奶

**做法:**

- 1、把蓝莓和桑葚用盐水浸泡洗干净。
- 2、洗干净莓果和蜂蜜加入到料理机搅拌成酱。
- 3、倒在酸奶上,吃时拌匀即可。

**小贴士:**

- 任何酸甜的莓果都可以用此方法弄成酱。
- 如果想果酱更浓稠可以放冰箱冷藏一晚再加入酸奶,这样更好吃呢!

### 格兰诺拉酸奶杯

脆脆的浆果麦片配酸奶,是很好的早餐和下午茶哦!

**用料:**

- 格兰诺拉麦片 Granola 适量
- 酸奶 适量
- 新鲜水果(可选)
- 坚果(可选)

**做法:**

- 1、找个玻璃杯,底部铺一层格兰诺拉麦片,然后浇一层酸奶。
- 2、再撒一层格兰诺拉麦片,再浇一层酸奶(弄几层根据自己的喜好以及容器的大小)最后顶部放点新鲜水果跟坚果就好啦!

**小贴士:**

做好之后不要放置太久,尽快享用。不然 granola 脆脆的口感就会大打折扣。

### 酒酿酸奶 parfait

原味酸的醇厚,酒酿的软糯与清甜,不同味道的叠加,真的非常上瘾。

**用料:**

- 原味酸奶 4 勺
- 酒酿 3 勺
- 燕麦+坚果 2 勺
- 西瓜 4 个球

**做法:**

- 1、挖四个西瓜球垫底。
- 2、铺上酸奶 4 勺,铺上酒酿 3 勺。撒上 2 勺燕麦+坚果碎。

**小贴士:**

很健康很营养,可以当早餐也能当甜点。

### 优格香蕉蜜桃冰棍

低脂简单的酸奶冰棍简直是夏季福音,再也不用吃小卖部的冰棒啦。

**用料:**

- 香蕉 1 根
- 蜜桃去皮 2 个
- 酸奶 100g 左右

**做法:**

- 1、半根香蕉切小丁,和蜜桃、酸奶放入搅拌机打匀呈浓稠状,如果太浓打不开就加一点点牛奶或者水。
- 2、倒入冰棍模具,冷藏一段时间至冰棍稍凝固,插入冰棍棒,移至冷冻室冷冻一晚。(脱模时候用水冲一下模具会比较好脱)