

夏天来了,一起吃酸奶吧!

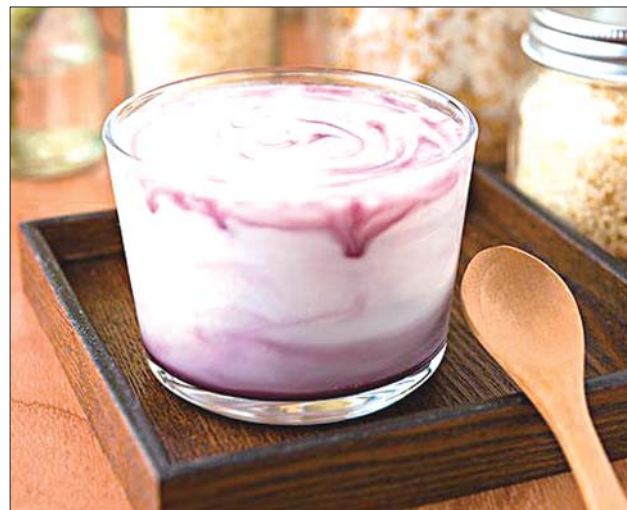
酸奶是夏季必不可少的健康饮品,清凉爽口的酸奶有着冰淇淋般爽滑的口感,却比冰淇淋健康低卡。不过总喝原味酸奶难免会腻烦。其实,酸奶除了喝,还可以吃,更是有超多花样造型。想不想在今夏变着花样喝酸奶?小编给大家精选了8种酸奶的吃法,夏季DIY花式酸奶畅享模式开启!



优格香蕉蜜桃冰棍



杯壁酸奶



莓果蜜酸奶

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,有种近似葡萄酒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摄氏度的烤箱)。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



格兰诺拉酸奶杯



简易自制希腊酸奶



酸奶奥利奥水果盆栽



红酒酸奶

蜂蜜
酸奶

做法:
1、把蓝莓和桑葚用盐水浸泡洗干净。
2、洗干净的莓果和蜂蜜加

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。(脱模时用水冲一下模具会比较易脱)