

# Veganer Kokosjoghurt

by admin - Montag, Januar 09, 2017

<http://thelifefoodcoach.com/veganer-kokosjoghurt/>

## Geniales Rezept auf Kokosbasis - Kokos Joghurt

Entweder man liebt Kokos oder man mag es nicht.

Ich liebe Kokos von ganzem Herzen, auch wenn es leider nicht regional ist, aber es macht das Leben soviel schöner ;)

Heute habe ich wieder mal eine Kokoslieferung mit jungen Pagoden von meinem Lieblings Asia Shop bekommen und ich möchte euch dieses super leckere Rezept auf keinen Fall vorenthalten.

Ratet was ich daraus gemacht habe?

Genau, das folgende Rezept.

Es ist eines **meiner Lieblingsrezepte** und es lässt sich beliebig abwandeln.

**Das Basis Rezept für den wohl besten veganen Kokos Joghurt ist wie folgt:**

### Zutaten:

- Fleisch von 4 jungen Kokosnüssen
- Etwas von dem Kokos Wasser (so viel Wasser nehmen, damit eine Creme entstehen kann)
- Süße Datteln oder Kokosblütenzucker
- etwas Zimt ( ist für mich unverzichtbar)
- Ihr könnt auch Probiotika ( am besten flüssig) dazugeben, damit der Joghurt über Nacht fermentieren kann und noch gesünder & lebendiger wird.
- Ich gebe auch gerne z.B. [LOVE von Platinum](#) dazu, dann habe ich in wenigen Minuten eine vollwertige gesunde Mahlzeit.

**Alternativ** kannst du auch einfach das Kokosfleisch mit etwas Zitronensaft pürieren und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Das ist eine gute Basis und schmeckt auch so sehr lecker. Vanille eignet sich besonders gut als zusätzliche Zutat.

### Zubereitung:

Alles mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht

Gesund schlemmen kann so einfach sein, just do it !

Bleib einfach gesund

Andreas

---

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station