**3 jogurtų rūšys – lengviems ir gaiviems desertams**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2020 08 19*

**Jogurtą vieni žmonės įvardija kaip mėgstamiausią pusryčių maistą, o kiti renkasi jį lengvai vakarienei, tačiau šis pieno produktas puikiai tinka ir gardiems desertams. Prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertė Vilma Juodkazienė pristato 3 jogurtų rūšis, iš kurių galėsite pasigaminti sveikus ir gaivius desertus.**

**Graikiškas jogurtas**

Graikiškas jogurtas ypatingas tuo, kad specialaus filtravimo metu iš jo pašalinamos išrūgos. Be jų jogurtas tampa liesesnis ir mažiau saldus. Pasak V. Juodkazienės, šios rūšies jogurte yra nemažai kalcio, jodo, baltymų ir probiotikų, kurie gerina žarnyno veiklą.

„Dėl savo kreminės konsistencijos graikiškas jogurtas puikiai tinka įvairiems kepiniams, nes gali ilgiau nei įprastas jogurtas išbūti aukštesnėje temperatūroje. Iš jo pagamintas kremas desertus papildys natūraliu rūgštumu ir suteiks jiems purumo“, – pasakoja V. Juodkazienė.

**Graikiško jogurto pyragas su šilauogėmis**

**Jums reikės:**

* 1 kg graikiško jogurto
* 5 kiaušinių
* 200 g šilauogių
* 200 g sausainių
* 200 g skysto medaus
* 80 g sviesto
* 2 žaliųjų citrinų
* 3 v. š. kukurūzų krakmolo
* 2 a. š. vanilinio cukraus
* Druskos

**Paruošimas:**

Sausainius lengvai sutrinkite elektriniu trintuvu. Trupinius pagardinkite 2 valgomaisiais šaukštais medaus ir žiupsneliu druskos. Sviestą šiek tiek pakaitinkite, užpilkite ant sausainių ir gerai išmaišykite. Pagamintą masę sudėkite į kepimo indą ir kepkite 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 10 minučių, kol pagrindas šiek tiek apskrus. Jogurtą supilkite į didelį indą su likusiu medumi ir cukrumi. Suberkite krakmolą ir viską gerai išmaišykite. Kremą pagardinkite sutarkuota citrinos žievele. Kitame inde išplakite kiaušinius ir įmaišykite į gautą kremą. Šia mase padenkite torto pagrindą ir kepkite 130 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 50 minučių. Patiekite papuošę šilauogėmis.

**Islandiškas jogurtas**

Islandiškas jogurtas savo konsistencija šiek tiek primena graikišką, tačiau pasižymi kitokiomis savybėmis. Šis pieno produktas turi 2–3 kartus didesnę baltymų įvairovę nei įprastas jogurtas, todėl greičiau suteikia sotumo jausmą.

„Islandiškas jogurtas įvairiuose desertuose pradėtas naudoti ne taip ir seniai. Jis ypač patiks tiems, kurie virtuvėje mėgsta eksperimentuoti, ieškoti naujų skonių ir vienus produktus pakeisti kitais“, – sako maisto ekspertė.

**Pica su vaisiais ir islandišku jogurtu**

**Jums reikės:**

* 150 g islandiško jogurto
* 100 g avižinių dribsnių
* 50 g gervuogių
* 50 g braškių
* 50 g kivių
* 3 v. š. kokosų drožlių
* 1 v. š. riešutų sviesto
* 1 banano
* 2 v. š. skysto medaus

**Paruošimas:**

Jogurtą, dribsnius, kokoso drožles, pusę banano ir riešutų sviestą gerai išmaišykite. Ant kepimo popieriumi padengtos skardos suformuokite picos padą ir kepkite 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 15 minučių, kol padas šiek tiek apskrus. Padui iškepus, apšlakstykite jį medumi ir jogurtu, ant viršaus sudėkite gervuoges, supjaustytas braškes, kivius ir banano griežinėlius.

**Sojų jogurtas**

Sojų jogurtas yra gaminamas iš negyvūninės kilmės pieno, todėl šį produktą dažnai renkasi veganai ar netoleruojantys laktozės. Sojų jogurtas yra gaminamas sojų pieną fermentuojant specialiomis bakterijomis. Jis būna natūralaus, įvairių vaisių, uogų, vanilės ar kitokio skonio.

Pasak V. Juodkazienės, nors sojų jogurtas dažnai valgomas pusryčiams ar vakarienei, jis gali tapti ir puikia desertų ar kitų patiekalų dalimi.

**Sojų jogurto ledai su avietėmis**

**Jums reikės:**

* 400 g sojų jogurto
* 150 g aviečių
* 2 v. š. agavų sirupo
* 1 v. š. citrinos sulčių

**Paruošimas:**

Jogurtą sumaišykite su citrinos sultimis ir sirupu. Avietes perpjaukite pusiau ir sudėkite į jogurto masę. Gautą mišinį supilkite į ledų formeles ir dėkite į šaldiklį. Laikykite 4 valandas, vėliau ištraukite ir leiskite kelias minutes atitirpti kambario temperatūroje.

**Daugiau informacijos:**

Justina Polikaitytė

„Publicum“ projektų direktorė   
Mob. Tel.: +370 618 29792

El. paštas: [j.polikaityte@publicum.lt](mailto:j.polikaityte@publicum.lt)