

Ingrédients pour 10 jours de prise, soit 60 gummies de 2,5ml/gr environ chacun

Ingrédients

- 200ml/gr de jus de fruit ou mélange de jus de fruits
- 4gr d'agar-agar
- 1 boîte de ProViotic®ENFANTS

Il ne faut pas que le taux de sucre du jus (ou mélange de jus) soit > 5% ; trop de sucre ça n'est pas bon pour nos enfants, pour nos bactéries non plus...

Si vous mélanger plusieurs jus, le citron est une base indispensable (si vos enfants n'aiment pas le jus de citron seul) à garder pour ½ ou 1/3 du jus « final », en veillant bien toujours à ce que le taux de sucre du jus ou mélange de jus soit < 5%.

Jus de fruits ou légumes (taux de sucre indicatif moyen pour 100gr)

Citron 1,7gr, Carotte* 5,2gr, Pamplemousse* 6gr, Cassis* 7gr, Orange* 7,9gr

*Jus à mélanger avec du jus de citron

Si vous mélangez à part égale avec le jus de citron, le taux de sucre de l'autre jus doit être < à 8,3gr pour 100gr.

Le jus de tomate contient seul très peu de sucre (environ 3,5gr pour 100gr) mais à cause de la pulpe il est difficile d'obtenir un liquide qu'il sera facile de mettre dans les alvéoles de votre moule...mais vous pouvez tenter citron/tomate.

Recette

1. Mettre 200ml de jus ou mélange de jus (les gummies préparés l'étaient avec 100ml de jus de citron bio et 100ml de jus d'orange ou jus de cassis). Ajoutez l'agar-agar au jus ou mélange de jus froid dans une casserole.
2. Remuez pour que l'agar-agar soit complètement dissous dans le jus ou mélange de jus.
3. Portez le mélange à petite ébullition en remuant constamment. (l'ébullition est primordiale sinon, vos gummies ne durciront jamais)
4. Coupez le feu et laissez la température du mélange descendre à 40°C pour y incorporer le contenu des 10 sachets ProViotic®ENFANTS (videz idéalement au préalable le contenu des 10 sachets dans 1 récipient en attendant que la température du mélange diminue)
5. Remuez le mélange pour que la répartition des bonnes bactéries de ProViotic®ENFANTS soit la plus homogène possible ensuite dans chaque gummy.
6. A l'aide d'une pipette ou d'un « flacon pour décoration » (avec une ouverture d'au moins 2mm pour faciliter le remplissage des alvéoles du moule), remplissez votre moule (les alvéoles doivent faire 2,5-3ml ou 5ml (à couper ensuite en 2).
7. Vous allez donc faire environ 60 gummies de 2,5-3 ml, donc 6 par jour à donner à votre enfant.
8. Laissez le mélange refroidir au réfrigérateur pour qu'il prenne bien (au moins 30min). Plus qu'à démouler

(garder ensuite les gummies dans un récipient hermétique, idéalement au frigo pendant les 10j de prise)