

Joghurt - Genuss aus eigener Hand

Es ist beliebt bei Alt und Jung, aber auch sehr gesund. Jeder genießt es auf seine Art und der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt – das alles ist selbstgemachtes Joghurt!

Dieses selber herzustellen ist leichter, als du dir das vielleicht gedacht hast.

Zutaten

Du brauchst dazu lediglich

2 Liter Milch (roh oder pasteurisiert)

3 Esslöffel stichfestes Joghurt

Zuerst erhitzt du die frische Milch auf 80 – 90°C.

Ich habe mir ein eigenes Thermometer zur Milchverarbeitung zugelegt. So kann temperaturmäßig nichts schief gehen.

Die erhitzte Milch lässt du auf 37 – 45°C abkühlen. Das dauert in etwa eine Stunde.

Die Milch wird „geimpft“

Die abgekühlte Milch „impfst“ du mit 3 Esslöffel stichfestem Joghurt, das du in jedem Lebensmittelgeschäft erhältst. Rühr das Joghurt richtig gut unter. Dadurch wird es cremiger.

Das Backrohr wird im gleichen Zuge auf 50 – 60°C vorgeheizt und dann abgeschaltet. Die geimpfte Milch stellst du ins Backrohr. Wichtig ist, den Behälter nicht zuzudecken, damit sich kein Kondenswasser bildet.

Du kannst die Milch aber auch schon jetzt in die vorbereiteten, sauberen Gläser füllen.

Reifezeit

Im Backrohr reift der Joghurt nun 10 bis 16 Stunden.

Anschließend, wenn das nicht schon geschehen ist, füllst du den Joghurt ab

und stellst ihn kühl. Durch die Kühlung verfestigt sich der Joghurt noch ein wenig.

Du wirst es lieben!

Ob du den Joghurt natur oder verfeinert mit Früchten, Marmelade, Ahornsirup, verschiedenen Müsliarten oder etwas Pikantem genießt, bleibt dir selber überlassen. Je nach Jahreszeit kannst du dir deine persönliche Lieblingsnachspeise kreieren. Viele Zutaten findest du in den regionalen Hofläden.