



 40 Min + 1 Nacht



Selbstgemachter Joghurt

Zutaten (6 Gläser á 125 ml):

- 1 L Milch
- 150g Naturjoghurt (nicht pasteurisierter Joghurt)

Dauer:

Zubereitung 40 Minuten, Warmhaltungsdauer über Nacht

Zubereitung:

- Die Milch erhitzen und unter Rühren circa fünf Minuten auf 90 Grad halten. So werden mögliche Bakterien abgetötet. Dann die Milch auf 50 Grad abkühlen lassen. Anschließend die 150 Gramm Joghurt einrühren. Die Mischung in Gläser füllen und im Ofen auf ein Backblech (mittlere Schiene) stellen.
- Vorsicht: Die Gläser sollten nach dem Abfüllen nicht mehr bewegt werden. Bei 50 Grad bleiben die Gläser für 30 Minuten im Ofen. Danach Backofen ausschalten und die Joghurtgläser über Nacht noch zum Reifen im Ofen lassen. Anschließend die Gläser abdecken und im Kühlschrank aufbewahren. Der selbstgemachte Joghurt sollte innerhalb von 3 – 4 Tagen aufgebraucht werden.
- **Achtung!** Keine unpasteurisierte bzw. ungekochte Milch verwenden! Auch kein Joghurt aus Rohmilch hergestellt verwenden für Kinder!

Variation:

Das Joghurt nun mit verschiedenen Geschmackszutaten probieren: Marmelade, Honig, Nüsse, Obst
Je fetthaltiger die Milch ist, umso cremiger wird das Joghurt. Wer statt stichfestem Joghurt lieber gerührtes möchte, muss zum Ende der Reifezeit mit dem Schneebesen das Joghurt einmal gut durchrühren.
Es kann auch mit Sojamilch und durch Zugabe von Sojajoghurt oder mit Hafermilch und Zugabe von Haferjoghurt oder Mandelmilch durch Zugabe von Mandeljoghurt selbst pflanzlicher Joghurt hergestellt werden.

