



Die Dickmilchherstellung, einfach und schnell

Um einen Liter Dickmilch herzustellen, benötigen Sie nur eine Messerspitze der **Quarkkultur^{JP}** nach Art der Hobbytheke. Nehmen Sie zur Herstellung pasteurisierte Milch, frische Milch muss abgekocht werden, um Fremdkeime abzutöten. Statt Kuhmilch kann man auch problemlos Sojamilch oder Schafmilch verwenden. Mit pflanzlichen „Milchsorten“ wie Hafer, Kokos, Mandel funktioniert es nicht. Erwärmen Sie die Milch leicht (ca. 30° C) und rühren sorgfältig eine Messerspitze **Quarkkultur^{JP}** ein. Füllen Sie diese Mischung nun in ein zuvor gründlich mit heißem Wasser gesäubertes Gefäß eines Joghurtbereiters mit Temperaturwahl. Die Temperatur sollte zwischen 28-30°C liegen. Die Dauer beträgt 14 Stunden. Während dieser Zeit darf der Behälter nicht bewegt werden. Nach Ablauf der Fermentationszeit stellen Sie den Behälter in den Kühlschrank. Hier hält er sich ca. 1 Woche.

Um den **Ballaststoffgehalt** der Dickmilch oder des Quarks zu erhöhen, können Sie noch 1-2 Esslöffel **Inulin^{JP}** einrühren. **Inulin^{JP}** sorgt zusätzlich für Cremigkeit, besonders bei fettreduzierter Milch.

Die Quarkherstellung

Um ca. 350 ml Quark herzustellen, benötigen Sie einen Liter Milch, eine Messerspitze der Quarkkultur und eine halbe Labtablette oder 15 Tr. flüssiges Lab. Die Labtablette lösen Sie in etwas Wasser auf und rühren sie in die Milch ein. Gehen Sie danach so vor, wie oben bei der Herstellung der Dickmilch beschrieben.

Nach Ablauf der Fermentationszeit füllen Sie die noch weiche Quarkmasse in ein feinmaschiges vorher ausgekochtes Baumwolltuch oder ein Sieb, hängen es über eine Schüssel und lassen den Quark an einem kühlen Ort abtropfen. Während dieser Zeit sammelt sich in der Schüssel die Molke. Ein cremiger Quark benötigt 4-6 Stunden, ein krümeliger Quark ca. 12 Stunden. Danach stellen Sie den Quark in den Kühlschrank. Hier hält er sich ca. 1 Woche.

Allgemeine Hinweise: Die Fermentationstemperatur der Kulturen beträgt 28-30°C, die Dauer ca. 14 Stunden. Bei einem elektrischen Joghurtbereiter mit Temperatur- und Stundenwahl, wählen Sie das frei einstellbare Programm, nicht die Voreinstellung des Herstellers. Die Gläschen immer gut verschließen. Es darf keine Feuchtigkeit in das Gläschen kommen. Die Kulturen immer im Kühlschrank aufbewahren. Sie können die gefriergetrockneten Kulturen auch einfrieren. Damit verlängern Sie die Haltbarkeit.

Jean Pütz Produkte GmbH

www.jean-puetz-produkte.de

Qualität für Gesundheit und Leben