



Die Joghurtherstellung, einfach und schnell

Um einen Liter Joghurt herzustellen, benötigen Sie nur eine Messerspitze der Joghurtkultur^{JP}. Nehmen Sie zur Joghurtherstellung pasteurisierte, länger haltbare Milch. Rohmilch muss abgekocht werden, um Fremdkeime abzutöten. Statt Kuhmilch können Sie auch problemlos Sojamilch oder andere Milchsorten, z.B. Schafmilch verwenden. Ziegenmilch wird sehr dünnflüssig. **Mit anderen pflanzlichen Milchsorten, wie Mandel- Kokos- oder Hafermilch funktionieren die Kulturen nicht.** Erwärmen Sie die Milch auf Handwärme (ca. 35 ° C) und rühren sorgfältig eine Messerspitze Joghurtkultur^{JP}, am besten mit einem Schneebesen, ein.

Mögen Sie den Joghurts lieber etwas fester- dieser Joghurt nach Art der Hobbythek ist von Natur aus flüssiger als anderer- rühren Sie noch 2 Esslöffel **Magermilchpulver** ein.

Zusätzlich können Sie noch 1-2 EL **Inulin** zufügen. Es sorgt für Cremigkeit, besonders beim Einsatz von fettreduzierter Milch, ohne den Kaloriengehalt zu erhöhen.

Diese Mischung füllen Sie nun in den zuvor gründlich mit heißem Wasser gesäuberten 1 Liter Behälter des Joghurtbereiters, setzen den Gerätedeckel auf und schalten das Gerät ein. Der Joghurt benötigt 12-14 Stunden bei einer Temperatur von 38-42°C bis er fertig ist. Während dieser Zeit darf das Gerät nicht bewegt werden, da sonst der Joghurt flüssig bleibt. Nach Ablauf der Zeit stellen Sie den Joghurt in den Kühlschrank. Hier wird er noch etwas fester. Im Kühlschrank hält der Joghurt ca. 1 Woche. Guten Appetit!

Für eine weitere Herstellung:

Anstelle einer neuen Messerspitze Joghurtkultur^{JP} nehmen Sie 1-2 EL des fertigen Joghurts aus der Herstellung zuvor. Verwenden Sie auch dazu entweder pasteurisierte, länger haltbare Milch oder abgekochte Rohmilch. Erwärmen Sie die Milch, wie zuvor beschrieben und impfen sie mit dem Joghurt. Die weitere Vorgehensweise bleibt gleich. Für nachfolgende Ansätze verwenden Sie wieder 1 Messerspitze Joghurtkultur^{JP}.

Allgemeine Hinweise:

Die Fermentationstemperatur für die Joghurtkulturen beträgt 38-42°C und 12-14 Stunden. Bei einem elektrischen joghurtbereiter mit Temperatur- und Stundenwahl, wählen Sie das frei einstellbare Programm, nicht die Voreinstellungen des Herstellers für Joghurt.

Lagerung: Joghurtkultur^{JP} gut verschließen und im **Kühlschrank** lagern. Die Kulturen können auch eingefroren werden.

Jean Pütz Produkte GmbH

www.jean-puetz-produkte.de

Qualität für Gesundheit und Leben