



Die Joghurtherstellung, einfach und schnell

Um einen Liter Joghurt herzustellen, benötigen Sie nur eine Messerspitze der Joghurtkultur. Nehmen Sie für die Herstellung behandelte, länger haltbare Milch, Rohmilch muss abgekocht werden, um Fremdkeime abzutöten. Statt Kuhmilch können Sie auch problemlos Sojamilch oder andere Milchsorten (**keine andere pflanzliche Milch**) verwenden. Rühren Sie sorgfältig eine Messerspitze Joghurtkultur, am besten mit einem Schneebesen, in die leicht angewärmte Milch (ca. 30°C) ein.

Um den **Ballaststoffgehalt** des Joghurts zu erhöhen, können Sie noch 1-2 Esslöffel **Inulin** einrühren. **Inulin** sorgt für Cremigkeit, besonders interessant beim Einsatz von fettreduzierter Milch, ohne den Kaloriengehalt zu erhöhen.

Diese Mischung füllen Sie nun in den zuvor gründlich mit heißem Wasser gesäuberten Behälter des Joghurtbereiters, setzen den Gerätedeckel auf und schalten das Gerät ein. Der Joghurt benötigt 10 Stunden 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.

Joghurt nach „griechischer“ Art ist besonders cremig. Dafür legen Sie den Joghurt in ein mit einem Leinentuch ausgelegtes Sieb und lassen ihn 2-4 Stunden im Kühlschrank abtropfen. Es lösen sich die wässrigen Bestandteile, Wasser und Molke. Die Konsistenz des Joghurts wird dadurch fester und cremiger. Probieren Sie es einfach einmal aus! Der Joghurt schmeckt aber auch ohne das Abtropfen sehr gut. Guten Appetit!

Für eine weitere Herstellung:

Anstelle einer neuen Messerspitze Joghurtkultur nehmen Sie 1-2 El des fertigen Joghurts aus der Herstellung zuvor. Impfen Sie die Milch mit dem Joghurt. Die weitere Vorgehensweise bleibt gleich. Diese Impfung können Sie noch bis zu 3 Mal machen.

Allgemeine Hinweise:

Die Fermentationstemperatur für die Joghurtkulturen beträgt 38-42°C und 10 Stunden. Bei einem elektrischen Joghurtbereiter mit Temperatur- und Stundenwahl wählen Sie das frei einstellbare Programm, nicht die Voreinstellung des Herstellers.

Lagerung: Joghurtkultur gut verschließen und im **Kühlschrank** lagern. Sie kann auch eingefroren werden.

Jean Pütz Produkte GmbH
www.jean-puetz-produkte.de

Qualität für Gesundheit und Leben