

NATURJOGHURT SELBST GEMACHT

Cremiger Joghurt aus Milch, Kulturen und etwas Geduld



1

Die richtige Milch

Grundsätzlich kann jede Milch verwendet werden. Besonders gut eignet sich frische Milch, also Rohmilch oder traditionell hergestellte Frischmilch. Das Eiweiß ist darin noch nicht so stark denaturiert. Der fertige Joghurt wird dadurch weicher als bei länger erhitzter Milch.

2

Kultur & Festigkeit

Pro Liter Milch:

- etwa 1-2 Messerspitzen Joghurtkultur als Pulver
- zusätzlich 1-2 Esslöffel Naturjoghurt

Für eine festere Konsistenz kann bei Frischmilch Milchpulver oder Magermilchpulver zugegeben werden. Es bindet Wasser.

3

Erwärmen & bebrüten

1. Die Milch auf 45 °C erwärmen.
2. Kultur und Naturjoghurt in den genannten Mengen zugeben.
3. In Gläser, einen Joghurtbereiter, eine Styroporbox oder einen Thermobecher füllen.
4. Für etwa 8-10 Stunden warm bebrüten.

4

Kühlen & verfeinern

Während der Reifezeit verwandeln die Kulturen den Milchzucker in Milchsäure. Sobald der Joghurt angenehm säuerlich ist, kommt er zum Durchkühlen für etwa 3-4 Stunden in den Kühlschrank. Sahnejoghurt: Zu 1 Liter Milch zusätzlich 1 Becher Schlagsahne geben - für eine besonders cremige Variante auch 2 Becher.



Wärme, Zeit und gute Kulturen machen aus Milch einen feinen Naturjoghurt.

Gutes Gelingen wünscht Georg