JOGHURT EINFACH SELBER MACHEN AUS NUR 2 ZUTATEN



In diesem Rezept zeige ich, wie ihr ganz einfach selber Joghurt herstellen könnt - und das mit nur 2 Zutaten: Milch und Joghurt (oder Joghurt-Ferment). Die Milch (egal ob Frischmilch, Milch direkt vom Bauern oder H-Milch) wird auf etwa 95°C erhitzt, damit mögliche Keime abgetötet werden und sich das Eiweiß verändern kann. So kann daraus später der Joghurt entstehen. Wieder abgekühlt auf etwa 50°C wird dann der Joghurt in die Milch eingerührt. Nun ist die Zubereitung bereits abgeschlossen. Die Milchmischung muss noch für etwa 4-6 Stunden (je nach Gefäß auch bis zu 12 Stunden) an einem warmen Ort ruhen. So bilden sich die Joghurtkulturen am besten aus. Dies funktioniert entweder im Backofen, Dörrautomaten oder auch einfach in einem warmen Tuch eingewickelt vor der Heizung. Aus diesem gezüchteten Joghurt kann immer wieder neuer Joghurt gezüchtet werden.

Zubereitungszeit
10 Minuten

PORTIONSRECHNER:
Stück: 6

ZUBEREITUNG

Erhitze die Milch in einem Topf auf etwa 95°C. Achte dabei darauf, dass sie nicht kocht. Dieser Vorgang tötet mögliche Bakterien ab und das Eiweiß verändert sich, sodass später aus der Milch Joghurt werden kann. Lasse die Milch dann auf etwa 50°C abkühlen. Bei dieser Temperatur vermehren sich die Joghurtkulturen am besten. Rühre anschließend den Joghurt in die Milch ein. Fülle die Joghurt-Milch in kleine Gläser oder Schälchen um. Lasse die Gefäße nun bei konstanten 50°C etwa 4-5 Stunden stehen, so bildet sich der Joghurt aus. Lasse den Joghurt danach abkühlen und für etwa 12 Stunden im Kühlschrank ruhen. Serviere ihn anschließend mit Früchten oder z.B. zu Müsli. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally <3

Je nach Größe der Schälchen kann der Vorgang auch bis zu 12 Stunden dauern. Ich verwende dafür einen Dörrautomaten - es kann aber auch ein Backofen genutzt werden oder ein warmer Ort z.B. direkt neben der Heizung.

ZUTATEN:

- [ ] **1 l** Milch
- [ ] **2 EL** Joghurt