

Joghurt Rezepte - Wie macht man Joghurts selber?

Eine sehr einfache und schnelle Methode, um Joghurt selbst zuzubereiten, ist folgende: Kaufen Sie ein Naturejoghurt im Supermarkt und geben Sie Marmelade bzw. Konfitüre nach Ihrem Geschmack hinzu. Etwas mehr Arbeit und Zeit müssen Sie investieren, wenn Sie frisches Obst kaufen, dieses pürieren und dann zu dem Joghurt geben.

Sie können Kuhmilch, Ziegenmilch oder Schafsmilch verarbeiten, sollten aber **darauf achten, dass die Milch den gleichen Fettanteil hat wie der verwendete Naturejoghurt**, damit die Voraussetzungen für die Vermehrung der im Naturejoghurt enthaltenen Kulturen gegeben sind und **die Konsistenz des Yoghurts nicht zu flüssig, sondern stichfest wird**. Die Milch sollte zimmerwarm sein, andernfalls erwärmen Sie die Milch in einem Topf auf ca. 25 - 30 Grad.

Danach geben Sie etwas Naturjoghurt in die bereitgestellten Portionsgläser, die bei der Joghurtmaschine meist vorhanden sind, und füllen diese mit der Milch auf.

Nun verschliessen Sie die Gläser, stellen sie in die Maschine, schliessen den Deckel und schalten diese ein.

So entsteht das selber gemachte Joghurt in der Maschine

Der Entstehungsprozess des Joghurts beginnt, indem die Joghurtkulturen den Milchzucker dazu nutzen, um die Milch in Milchsäure umzuwandeln und sie gerinnen zu lassen. Die Maschine sorgt derweil für eine konstante Temperatur, damit die entstehenden Joghurts dauerhaft mit Wärme behandelt werden.

Yoghurts Rezepte verfeinern

Nach acht Stunden in der Maschine ist der selbstgemachte Joghurt fertig und kann, nachdem er im Kühlschrank abgekühlt ist, je nach Rezepten Lust und Laune mit Süßungsmitteln, pürierten oder in kleine Stücke geschnittenen Früchten oder Nüssen verfeinert werden. Ein echter Geheimtipp ist das Würzen mit Zimt, für alle jene, die den Zimtduft mögen.

Im Kühlschrank hält sich der Joghurt über einige Tage.