

Joghurt selbst gemacht

1 Liter „Kuhle-Milch“ über 72°C erhitzen (mit einem Thermometer überprüfen) auf 40°C- 42°C abkühlen lassen.

3 Eßl. stichfestes Naturjoghurt mit lebenden Kulturen und ohne Zusätze! einrühren

In Gläser mit Schraubdeckel füllen und in den, auf 50°C vorgeheizten, Backofen stellen. Nach einer halben Stunde den Backofen ausschalten aber nicht mehr öffnen.

Das Joghurt dann 5 bis 12 Stunden im geschlossenen Backofen reifen lassen.
ODER: Joghurt in einem Joghurtbereiter nach Anleitung, des Gerätes, herstellen.
Während des Reifens soll das Joghurt nicht erschüttert werden.
Je länger das Joghurt reift, desto saurer wird es.
Nach der Reifezeit in den Kühlschrank stellen.

Lassen sie von diesem Joghurt 3 Eßl. zurück und verwenden es für die nächste Joghurtherstellung. Es kann solange mit den Joghurt wieder Joghurt gemacht werden, bis die gewünschte Konsistenz nicht mehr erreicht wird.

Dann sollten Sie mit neuen Joghurt-Kulturen arbeiten.
Es gibt Joghurt-Kulturen in Pulverform auch im Reformhaus oder in Naturkostläden zu kaufen.

KUHLEN APPETIT UND KUHLES GELINGEN