

JOGHURT "selbstgemacht"



Zutaten/Einkaufsliste:

- 1 Liter Milch
- 1 kleiner Becher Joghurt

Gläser mit Deckel zum abfüllen

Anmerkung zu Milch:

Es eignet sich neben Kuhmilch auch Milch von Schaf, Ziege...

Je höher der Fettgehalt der Milch, desto intensiver das Geschmackserlebnis
Rohmilch direkt vom Tier sollte vorher abgekocht werden.

Zubereitung:

(Fermentation 42-45°C)

- Kalte Milch mit kaltem Joghurt gut verrühren und in Gläser abfüllen.
- Gläser auf einen Rost oder Blech in den Kombi-MULTI-Dampfgarer stellen.
- Sonderfunktion "Joghurt"* einstellen.
6 Stunden für cremiges Joghurt
8 Stunden für stichfestes Joghurt
- Joghurtgläser mit Deckel verschrauben und im Kühlschrank kalt stellen.
- ca. 7 Tage haltbar.

* Alternative zur Sonderfunktion Joghurt:
Gefüllte Joghurtgläser bis zum Joghurt-Füllrand in ein kaltes Wasserbad stellen.

- Mit der Ofenfunktion "Feuchte Heißluft" oder "Heißluft".
- Bei 50°C im Wasserbad 6-8 Stunden fermentieren.

Um möglichst wenig Energie zu verbrauchen und auch das Joghurt zu schonen sollte das Licht im Kombidämpfer ausgeschaltet werden.
Natürlich können auch größere Mengen produziert werden, bei gleicher Fermentierzeit!

Tipp:

Das selbstgemachte Joghurt kann zur Produktion für die nächsten Joghurts wieder verwendet werden.

Vanilleschote aufschneiden, Mark auskratzen, in die Joghurt-Milchmischung einrühren und im Glas mit fermentieren. Fertig ist dein Vanillejoghurt.

Süßen kann man mit Zucker oder Honig.

Bei Lieblingsjoghurt, kann man vor dem Genuss, einen Löffel Himbeermarmelade (Konfitüre) und geschroteten Leinsamen dazugeben!

Hinweis:**Warum Joghurt selber machen?**

Wer im Supermarkt vor den Kühlregalen mit Joghurt steht, hat die Qual der Wahl.

Es gibt so viele verschiedene Sorten mit allen möglichen Geschmacksvarianten.

Warum sollte man dann sich die Mühe machen, Joghurt selbst herzustellen?

Selbstgemachter Joghurt bietet eine Menge Vorteile:

Wer seinen Joghurt selbst macht, hat die absolute Kontrolle über die verwendeten Zutaten und deren Zubereitung!!!

In der Massenproduktion wird hier oft mit allen möglichen Verdickungsmitteln und Emulgatoren gearbeitet, um ein sahniges und cremiges Ergebnis zu erzielen.

Bei Verwendung natürlicher Zutaten nimmt man keine Konservierungsstoffe, E-Stoffe, Gelatine oder künstliche Aromen... zu sich.

Die Umwelt profitiert von geringerer Belastung durch weniger Verpackungsmaterial (Plastik, Aludeckel) und weniger LKW-Fahrten.

