

Wie kann ich Joghurt/ Naturjoghurt selber machen?

Welche Zutaten benötige ich um ca. einen Liter Joghurt herzustellen? Welche Zutaten benötige ich für das Joghurt Rezept? *kurz & knapp*

- 1 Liter Milch
- 1 Beutel Joghurt Ferment bzw. 100g frischen Joghurt
- ggf. Milchpulver
- 1 Joghurtbereiter

Wie muss ich vorgehen um aus Milch leckeren Joghurt zu machen? *kurz & knapp*

1. Erwärmen Sie die Bio Milch auf Zimmertemperatur und füllen Sie diese in Ihr Gärgefäß.
2. Geben Sie einen Beutel Bio Joghurtferment oder 100g frischen aktiven Bio Naturjoghurt zu Ihrer Milch und verrühren den Ansatz gründlich.
3. Verschließen Sie Ihr Gärgefäß und lagern Sie es an einem warmen Ort bei 42°C - 45°C.
4. Nach bereits 12 - 14 Stunden ist der Joghurt fertig.

Welche Milch sollte ich für meinen selbst gemachten Joghurt verwenden?

Für die Herstellung von selbst gemachten Naturjoghurt eignen sich im Prinzip alle Milchsorten. An dieser Stelle hängt die Wahl von Ihrem individuellen Geschmack ab. Neben normaler Kuhmilch können Sie ebenfalls die Milch von Schaf, Ziege oder Stute nutzen. Yak- oder Büffelmilch geht natürlich auch, ist hierzulande jedoch nicht sehr stark verbreitet.

Sollte ich Rohmilch, frische Milch, ESL-Milch oder H-Milch für meine selbst gemachten Naturjoghurt verwenden? Muss die Milch vor der Joghurt Herstellung abgekocht werden?

Der Großteil unserer Kunden nutzt normale H-Milch, die wir auch uneingeschränkt empfehlen. Einige Joghurtgenießer aus unserem Kundenstamm haben guten Kontakt zu regionalen Bauern und holen sich ihre Rohmilch direkt vor Ort ab. Um ein sicheres Lebensmittel zu erhalten, also einen Joghurt den Sie ohne Bedenken genießen können, empfehlen wir Ihnen Rohmilch und frische Milch vorher kurz abzukochen. In unbehandelter Milch vermehren sich sehr schnell Bakterien - auch unerwünschte - und wir wollen ja, dass sich nur Inhaltsstoffe in unserem selbst gemachten Joghurt befinden die uns gut tun. Was heißt eigentlich H-Milch und was ist der Unterschied zu frische Milch? Neugierig? Dann lesen Sie bitte hier weiter: <http://www.gesundheitsgeber.de/die-richtige-milch-f%C3%BCr-ihre-kefirknollen.html>

Wie viel Prozent (%) Fett bzw. welchen Fettgehalt sollte die Milch haben, die ich für meinen selbst gemachten Joghurt nutze?



Am besten Sie nutzen die Milch, die Sie auch sonst genießen! Grundsätzlich gilt: Joghurt gelingt mit jedem Fettgehalt. Je höher der Fettgehalt der Milch ist, desto cremiger ist am Ende Ihr fertiger probiotischer Naturjoghurt.

Wie sollte ich Milch impfen um Joghurt herzustellen?

An dieser Stelle gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie nehmen echten Naturjoghurt oder ein spezielles probiotisches Joghurtferment.

Wie impfe ich meine Milch mit Naturjoghurt?

Um Joghurt herstellen zu können müssen wir irgendwie Milchsäurebakterien in unsere Milch bekommen. Da in unbehandeltem, nicht erhitztem Naturjoghurt naturgemäß Milchsäurebakterien enthalten sind können wir diesen auch nutzen. Dafür müssen Sie erst einmal feststellen, ob sich in Ihrem Naturjoghurt auch diese nützlichen kleinen Mikroorganismen befinden. Sobald der Joghurt nämlich auf weit über 45°C erhitzt wurde enthält er keinen lebenden Milchsäurebakterien mehr. Gute Naturjoghurts in Bio Qualität enthalten in der Regel aktive Milchsäurebakterien wie L(+) acidophilus, B.bifidum (BB12) und L (+) casei. Grundsätzlich sollte bei der Herstellung von Joghurt folgende Bakterienarten zum Einsatz kommen: Lactobacillus bulgaricus und Streptococcus thermophilus. Nachdem die Kunden der Industrie die Rückmeldung gegeben haben, dass der Joghurt zu sauer sei, hat man sich kurzer Hand entschlossen einen milderen Joghurt zu kreieren. Die Bakterienkultur Lactobacillus Bulgaricus macht den Joghurt sauer. Aus diesem Grund hat man diesen durch mildere Milchsäurebakterien wie beispielsweise L. acidophilus, L. casei ersetzt. Sofern Ihr Naturjoghurt also die gewünschten Milchsäurebakterien enthält können Sie ihn für die Joghurtherstellung nutzen. Dazu einfach die Milch auf 42°C bis max. 45°C erhitzen und den gekauften Naturjoghurt unterrühren.

Was ist ein Joghurtferment?

In einem Joghurtferment sind alle Stoffe enthalten, die nötig sind um aus normaler Milch einen leckeren cremigen und stichfesten Naturjoghurt zu machen. Was dafür erforderlich haben wir bereits ausführlich behandelt. Im wesentlichen sind es Milchsäurebakterien. Dieses Pulver besteht im Prinzip aus gefriergetrockneten Milchsäurebakterien und ggf. weiteren Kohlehydraten wie Inulin und Dextrose. Manchmal wird dem Ferment auch Milchpulver beigemischt. Dann ist es jedoch nicht für die Herstellung von veganen Sojajoghurt geeignet.

Wie impfe ich meine Milch mit Joghurt Ferment?

Joghurt Fermente gibt es schon seit sehr langer Zeit. Früher als es noch nicht so umfangreiche Kühlmöglichkeiten gab, hat man eher Joghurt Fermente verkauft damit die Kunden selbst Naturjoghurt machen können. Es gibt eine relativ große Bandbreite an Joghurt Fermenten. Die Fermente unterscheiden sich in der individuellen Zusammensetzung von Milchsäurebakterien. Darüber hinaus gibt es Fermente die Inulin enthalten. Inulin ist ein präbiotischer bzw. prebiotischer Ballaststoff der in Magen und Darm unter anderem die probiotischen Milchsäurebakterien unterstützt. Desweiteren enthalten einige Präparate Maltodextrin. Dabei handelt es sich um ein wasserlösliches Kohlehydrategemisch. Zusätze wie Inulin und Maltodextrin werden unter anderem verwendet um die Konsistenz von Lebensmitteln zu verändern oder es prebiotisch aufzuwerten. Der



Vorteil bei der Verwendung dieser Zusätze ist, dass diese Fermente auch für die Herstellung von selbst gemachten veganen Sojajoghurt genutzt werden können. Einige Ferment Hersteller setzen dem Produkt Milchpulver bzw. Magermilchpulver zu damit der fertige Joghurt eine festere Konsistenz hat. Diese Fermente eignen sich aufgrund des Milchpulvers nicht für die Herstellung von veganen Naturjoghurts.

Benötige ich Milchpulver um selbst Naturjoghurt herzustellen?

Für die Herstellung von Milchpulver bzw. Milchtrockenpulver wird der Milch solange Wasser entzogen bis nur noch eine feste Substanz verbleibt. Diese Substanz zermahlen ergibt das Milchpulver. Um selber Naturjoghurt zu machen braucht man grundsätzlich kein Milchpulver. Wenn Sie einen sehr festen/ stichfesten Joghurt mögen, können Sie zusätzlich zum Joghurtferment noch Milchpulver hinzugeben. Ob Sie mit Milchpulver arbeiten ist am Ende geschmacks- bzw. konsistenzsache.

Warum ist mein selbst gemachter Joghurt so dünnflüssig? Wie kann ich die Konsistenz von meinem selbst gemachten Joghurt verändern / verbessern? Kann man den Geschmack von Joghurt selbst bestimmen? / Wie beeinflusse ich den Geschmack von meinem Joghurt / Naturjoghurt?

Wenn Sie Joghurt selber machen gibt es ein paar Dinge zu beachten. Im Prinzip bestimmen Sie den Geschmack und die Konsistenz selbst. Nachdem Sie die Milch mit Ihrem frischen Naturjoghurt bzw. einem Joghurtferment geimpft haben, lagern Sie den Ansatz für 12 bis 14 Stunden bei ca. 42°C - 45°C. Sollte der Joghurt noch so flüssig sein wie Milch, wiederholen Sie den Vorgang und lagern weitere 12 Stunden bei ca. 43°C. Dann sollte eine angenehm feste Konsistenz haben. Nun kann man den Ansatz noch über Nacht im Kühlschrank nachreifen lassen. Während dieser Zeit wird der Joghurt noch etwas fester. Während der gesamten Fermentation Ihres selbst gemachten Joghurts sollte das Gärgefäß so wenig wie möglich bewegt werden. Noch fester wird Ihr selber hergestellter Joghurt wenn Sie zu Beginn beim Impfen der Milch zusätzlich 3 - 4 Esslöffel Milchpulver hinzufügen.

Welche Zubereitungsmethoden gibt es?

Am einfachsten lässt sich Joghurt mit einem Joghurtbereiter selber machen. Diese gibt es grundsätzlich in 2 Varianten. Einmal mit und einmal ohne Strom. Bei dem strombetriebenen Joghurtbereiter füllen Sie mehrere kleine Joghurtgläser mit der geimpften Milch. Diese Gläser werden dann in die Joghurtmaschine gestellt und über mehrere Stunden auf konstanter Temperatur gehalten.

Darüber hinaus gibt es eine sehr beliebte stromlose Variante. Dabei handelt es sich um eine Art verschließbare Warmhaltebox. Dieser Joghurtfermenter ist doppelwandig und hat aus diesem Grund sehr gute Isoliereigenschaften. Dazu gehört eine verschließbare Kunststoffschüssel die genau in die Joghurtmaschine passt. Wenn Sie die Schüssel im Fermenter platzieren ist noch genug freier Platz für ca. einen Liter Wasser. Die Funktionsweise dieses Gerätes ist so einfach wie faszinierend. Nachdem Sie Ihre zimmerwarme Milch sowie Joghurtferment bzw. Joghurtstarter in das Kunststoffbehältnis gegeben haben, verrühren Sie das Ganze kräftig und verschließen es mit einem Deckel. Nun bringen Sie 750ml Wasser zum kochen und geben es in den Joghurtbereiter. Jetzt stellen Sie die mit dem Joghurtansatz befüllte Kunststoffschüssel in das Gerät und verschließen es mit dem vorhandenen



Deckel. Nach ca. 12 - 14 Stunden ist der Joghurt fertig. Das heiße Wasser sorgt für ideale klimatische Bedingungen für den Joghurt und unterstützt somit den gesamten Fermentationsprozess.

Etwas ganz Besonderes ist der Joghurtbereiter aus Keramik. Er ist nicht nur optisch schön anzusehen sondern auch funktional und anderweitig einsetzbar. Um mit diesem Fermenter Joghurt selbst zu machen gehen Sie bitte wie folgt vor: Zuerst erhitzen Sie Milch auf ca. 80°C. Die heiße Milch füllen Sie nun in die Joghurtmaschine und schließen den Deckel. Nach etwa einer Stunde hat sich die Temperatur der Milch auf ungefähr 45°C abgekühlt. Wie heiß die Milch ist können Sie mit dem zum Zubehör gehörenden Thermometer überprüfen. Sofern die Temperatur 45°C nicht übersteigt können Sie die warme Milch mit Ihrem Joghurtferment oder frischem Naturjoghurt impfen. Nun legen Sie den Deckel auf den Fermenter stülpen die Mütze (gestrickte Wärmehaube) drüber. Nach etwa 12 Stunden ist der Joghurt fertig. Sein volles Aroma bekommt der selbst gemachte Naturjoghurt wenn er weitere 12 Stunden im Kühlschrank nachreifen darf. Der Clou ist folgender: Die fast kochende Milch hat während der Abkühlphase ihre Hitze / Wärme an die Keramik des Joghurtgerätes abgegeben. Keramik kann Wärme über längere Zeit speichern und gibt diese während der Fermentation wieder an die Milch ab. Durch die konstante bzw. langsam abnehmende Temperatur schafft dieser Joghurtbereiter ideale Voraussetzungen um selbst Naturjoghurt plastikfrei herzustellen.

Joghurtbereiter mit oder ohne Strom? Sind stromlose Joghurtmaker besser geeignet um selbst Joghurt zu machen?

Natürlich gibt es Joghurtmaschinen, die als stromlose Joghurtmaker verkauft werden. Allerdings muss man in diesem Zusammenhang auch erwähnen, dass diese Modelle meist mit heißem bzw. kochendem Wasser funktionieren. Dieses kommt bekanntlich nicht ohne weiteres aus dem Wasserhahn, sodass wir uns eines Wasserkochers bedienen müssen, der in den meisten Fällen Strom verbraucht. So ganz stromlos ist das Ganze dann doch nicht. Nichtsdestotrotz verfügen die meisten Haushalte ohnehin über einen Wasserkocher oder zumindest einen Kochtopf nebst Herd um Wasser zu erhitzen. Aus diesem Grund ist es trotzdem sinnvoll sich einen stromlosen Joghurtbereiter anzuschaffen. Dafür spricht in erster Linie, dass weniger Elektromüll entsteht und das ist sehr gut für unsere Umwelt. Darüber hinaus ist die Handhabung kinderleicht und es kann im Prinzip auch nichts kaputt gehen. Ein entscheidendes Argument ist auch der unschlagbar günstige Preis von Joghurtmaschinen die ohne Strom funktionieren. Wussten Sie, dass man einige stromlose Joghurtbereiter auch als Warmhaltebox für Lebensmittel nutzen kann?

Es gibt sehr viele Anbieter für Joghurtmacher die mit Strom funktionieren. Die meisten haben mehrere kleine Gläschen, sodass der Joghurt schön portioniert werden kann. Durch das eingebaute Thermostat können Sie Ihre Wunschtemperatur exakt einstellen. Dank der installierten Zeitschaltuhr schaltet sich das Gerät nach der von Ihnen gewünschten Gärdauer von allein ab.

Kann man veganen Joghurt auch aus Sojamilch herstellen?



Ja, es ist tatsächlich möglich aus normaler Sojamilch bzw. Sojagetränk einen leckeren Joghurt auf Pflanzenbasis herzustellen. Im Prinzip müssen Sie einfach wie bei der Herstellung von Naturjoghurt aus Milch vorgehen. Sobald Sie die Sojamilch geimpft haben muss der Ansatz ca. 12 - 14 Stunden warm gestellt werden. Impfen können Sie mit frischem aktiven Sojajoghurt. Aktiv heißt, dass aktive Milchsäurebakterien im Joghurt enthalten sein müssen. Sie können natürlich auch getrocknetes Joghurtferment benutzen. In diesen Fermenten sind alle wichtigen Mikroorganismen enthalten um erfolgreich veganen Joghurt herzustellen. Im Hinblick auf das Ferment gibt es jedoch etwas zu beachten. Neben den wertvollen Mikroorganismen bestehen die Fermente aus weiteren nützlichen Substanzen. In der Regel sind das Inulin oder Maltodextrin. Sofern Sie einen veganen Joghurt herstellen möchten achten Sie darauf, dass diese Substanzen auf der Zutatenliste stehen. Manche Hersteller fügen den Mikroorganismen Milchpulver hinzu. Milchpulver entsteht aus Milch durch den Entzug von Wasser. Weil Milch ein tierische Produkt ist, ist es für eine vegane Ernährung denkbar ungeeignet.

Fördert regelmäßiger Joghurtkonsum die Gesundheit? Ist es gesund regelmäßig selbst gemachten Naturjoghurt zu essen?

Der Verzehr von selbst gemachten Naturjoghurt ist eine ideale Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung. Selbst hergestellter Joghurt enthält Millionen von probiotische Milchsäurebakterien. Indem wir Joghurt essen gelangen diese nützlichen Organismen in unseren Magen und müssen sich gegen die Magensäure behaupten. Das schaffen nicht alle dieser kleinen wohltuenden Helfer. Aus diesem Grund sollten möglichst viele Milchsäurebakterien mittels Joghurt aufgenommen werden. Die probiotischen Milchsäurebakterien die den Magen lebend bzw. aktiv passieren konnten landen nach dem Zwölffingerdarm im Dünndarm und schließlich im Dickdarm. Dort können die Milchsäurebakterien die guten Darmbakterien unterstützen und somit für eine gesunde Darmflora sorgen. Eine gute und gesunde Darmflora ist auch gut für unser Immunsystem. Aus diesem Grund empfehlen Fachleute und Ärzte nach einer Antibiotikabehandlung Probiotika einzunehmen. Durch Antibiotika werden viele Bakterien zerstört. Leider nicht nur die krankmachenden sondern auch die nützlichen. Durch Probiotika soll die Magen-Darmflora mit guten Bakterien unterstützt werden und wieder ins Gleichgewicht kommen. Einige Wissenschaftler sehen außerdem einen Zusammenhang zwischen regelmäßigen Joghurtkonsum und einer hohen Lebenserwartung. Das soll beispielsweise auf die bulgarischen Bauern zutreffen, die täglich frischen selbst gemachten Joghurt essen und im Durchschnitt sehr alt werden.

Wie kann ich Joghurt/ Naturjoghurt selber machen?

Welche Zutaten benötige ich um ca. einen Liter Joghurt herzustellen? Welche Zutaten benötige ich für das Joghurt Rezept? *kurz & knapp*

- 1 Liter Milch
- 1 Beutel Joghurt Ferment bzw. 100g frischen Joghurt
- ggf. Milchpulver
- 1 Joghurtbereiter

Wie muss ich vorgehen um aus Milch leckeren Joghurt zu machen? *kurz & knapp*

1. Erwärmen Sie die Bio Milch auf Zimmertemperatur und füllen Sie diese in Ihr Gärgefäß.
2. Geben Sie einen Beutel **Bio Joghurtferment** oder 100g frischen aktiven Bio Naturjoghurt zu Ihrer Milch und verrühren den Ansatz gründlich.
3. Verschließen Sie Ihr Gärgefäß und lagern Sie es für 12 - 15 Stunden an einem warmen Ort bei 42°C - 45°C.
4. Nach bereits 12 - 15 Stunden ist der Joghurt fertig.

Welche Zutaten benötige ich um ca. einen Liter Joghurt herzustellen? Welche Zutaten benötige ich für das Joghurt Rezept? - *ausführlich mit vielen Tipps & Tricks* -

- 1 Liter Milch

Für die Herstellung von selbst gemachten Naturjoghurt eignen sich im Prinzip alle Milchsorten. An dieser Stelle hängt die Wahl von Ihrem individuellen Geschmack ab. Neben normaler Kuhmilch können Sie ebenfalls die Milch von Schaf, Ziege oder Stute nutzen. Yak- oder Büffelmilch geht natürlich auch, ist hierzulande jedoch nicht sehr stark verbreitet. Darüber hinaus können Sie auch Sojamilch bzw. Soja Getränk verwenden. Der Großteil unserer Kunden nutzt normale H-Milch, die wir auch uneingeschränkt empfehlen. Einige Joghurtgenießer unter unseren lieben Kunden haben guten Kontakt zu regionalen Bauern und holen sich ihre Rohmilch direkt vor Ort ab. Um ein sicheres Lebensmittel zu erhalten, also einen Joghurt den Sie ohne Bedenken genießen können, empfehlen wir Ihnen Rohmilch und frische Milch vorher kurz abzukochen. In unbehandelter Milch vermehren sich sehr schnell Bakterien - auch unerwünschte - und wir wollen ja, dass sich nur Inhaltsstoffe in unserem selbst gemachten Joghurt befinden die uns gut tun. Was den Fettgehalt der Milch angeht nutzen Sie am besten die Milch, die Sie auch sonst genießen! Grundsätzlich gilt: Joghurt gelingt mit jedem Fettgehalt. Je höher der Fettgehalt der Milch ist, desto cremiger ist am Ende Ihr fertiger probiotischer Naturjoghurt.

- **1 Beutel Joghurt Ferment** bzw. 100g frischen Joghurt



An dieser Stelle gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie nehmen ein spezielles probiotisches Joghurtferment oder echten Naturjoghurt.

Joghurt Fermente

Spezielle Joghurt Fermente welche die richtigen Milchsäurebakterien in der perfekten Konzentration und Aktivität enthalten gibt es schon seit sehr langer Zeit. Früher als es noch nicht so umfangreiche Kühlmöglichkeiten gab, hat man eher Joghurt Fermente verkauft damit die Kunden selbst Naturjoghurt machen können. Es gibt eine relativ große Bandbreite an Joghurt Fermenten. Die Fermente unterscheiden sich in der individuellen Zusammensetzung von Milchsäurebakterien. Darüber hinaus gibt es Fermente die Inulin enthalten. Inulin ist ein präbiotischer bzw. prebiotischer Ballaststoff der in Magen und Darm unter anderem die probiotischen Milchsäurebakterien unterstützt. Desweiteren enthalten einige Präparate Maltodextrin. Dabei handelt es sich um ein wasserlösliches Kohlehydrategemisch. Zusätze wie Inulin und Maltodextrin werden unter anderem verwendet um die Konsistenz von Lebensmitteln zu verändern oder es prebiotisch aufzuwerten. Der Vorteil bei der Verwendung dieser Zusätze ist, dass diese Fermente auch für die Herstellung von selbst gemachten veganen Sojajoghurt genutzt werden können. Einige Ferment Hersteller setzen dem Produkt Milchpulver bzw. Magermilchpulver zu damit der fertige Joghurt eine festere Konsistenz hat. Diese Fermente eignen sich aufgrund des Milchpulvers nicht für die Herstellung von veganen Naturjoghurts.

Naturjoghurt

Um Joghurt herstellen zu können müssen wir irgendwie Milchsäurebakterien in unsere Milch bekommen. Da in unbehandelten, nicht erhitztem Naturjoghurt naturgemäß Milchsäurebakterien enthalten sind können wir diesen auch nutzen. Dafür müssen Sie erst einmal feststellen, ob sich in Ihrem Naturjoghurt auch diese nützlichen kleinen Mikroorganismen befinden. Sobald der Joghurt nämlich auf weit über 45°C erhitzt wurde, enthält er keinen lebenden Milchsäurebakterien mehr. Gute Naturjoghurts in Bio Qualität enthalten in der Regel aktive Milchsäurebakterien wie L(+) acidophilus, B.bifidum (BB12) und L (+) casei. Grundsätzlich sollte bei der Herstellung von Joghurt folgende Bakterienarten zum Einsatz kommen: Lactobacillus bulgaricus und Streptococcus thermophilus. Nachdem die Kunden der Industrie die Rückmeldung gegeben haben, dass der Joghurt zu sauer sei, hat man sich kurzer Hand entschlossen einen milderen Joghurt zu kreieren. Die Bakterienkultur Lactobacillus Bulgaricus macht den Joghurt sauer. Aus diesem Grund hat man diesen durch mildere Milchsäurebakterien wie beispielsweise L. acidophilus, L. casei ersetzt. Sofern Ihr Naturjoghurt also die gewünschten aktiven Milchsäurebakterien enthält können Sie ihn für die Joghurtherstellung nutzen. Dazu einfach die Milch auf 42°C bis max. 45°C erhitzen und den gekauften Naturjoghurt unterrühren.

- ggf. Milchpulver

Um selber Naturjoghurt zu machen braucht man grundsätzlich kein Milchpulver. Wenn Sie einen sehr festen / stichfesten Joghurt mögen, können Sie zusätzlich zum Joghurtferment noch



Milchpulver hinzugeben. Ob Sie mit Milchpulver arbeiten ist am Ende geschmacks- bzw. konsistenzsache.

- 1 Joghurtbereiter

Neben den herkömmlichen strombetriebenen Joghurtbereitern gibt es auch Geräte die ohne Strom betrieben werden. Allerdings muss man in diesem Zusammenhang auch erwähnen, dass diese Modelle meist mit heißem bzw. kochendem Wasser funktionieren. Dieses kommt bekanntlich nicht ohne weiteres aus dem Wasserhahn, sodass wir uns eines Wasserkochers bedienen müssen, der in den meisten Fällen Strom verbraucht. So ganz stromlos ist das Ganze dann doch nicht. Nichtsdestotrotz verfügen die meisten Haushalte ohnehin über einen Wasserkocher oder zumindest einen Kochtopf nebst Herd um Wasser zu erhitzen. Aus diesem Grund ist es trotzdem sinnvoll sich einen stromlosen Joghurtbereiter anzuschaffen. Dafür spricht in erster Linie, dass weniger Elektromüll entsteht und das ist sehr gut für unsere Umwelt. Darüber hinaus ist die Handhabung kinderleicht und es kann im Prinzip auch nichts kaputt gehen. Ein entscheidendes Argument ist auch der unschlagbar günstige Preis von Joghurtmaschinen die ohne Strom funktionieren. Außerdem kann man einige stromlose Joghurtbereiter auch als Warmhaltebox für Lebensmittel nutzen.

Es gibt sehr viele Anbieter für Joghurtmacher die mit Strom funktionieren. Die meisten haben mehrere kleine Gläschen, sodass der Joghurt schön portioniert werden kann. Durch das eingebaute Thermostat können Sie Ihre Wunschtemperatur exakt einstellen. Dank der installierten Zeitschaltuhr schaltet sich das Gerät nach der von Ihnen gewünschten Gärdauer von allein ab.

Wie muss ich vorgehen um aus normaler Milch leckeren Joghurt zu machen? - *ausführlich mit vielen Tipps & Tricks* -

1. Erwärmen die Bio Milch auf Zimmertemperatur und füllen Sie diese in Ihr Gärgefäß.

Idealerweise hat Ihre Milch bereits Zimmertemperatur. Um diese auf Zimmertemperatur zu bekommen können Sie die Milch entweder rechtzeitig aus dem Kühlschrank holen, sodass sie im Laufe der Zeit die Zimmertemperatur von allein annimmt oder Sie erhitzen diese kurz. Die zimmerwarme Milch füllen Sie nun in Ihr Gärgefäß.

2. Geben Sie einen Beutel **Bio Joghurtferment** oder 100g Bio Naturjoghurt zu Ihrer Milch und verrühren den Ansatz gründlich.

Die zimmerwarme Milch impfen Sie nun mit Ihrem Bio Joghurtferment (Naturjoghurt). Achten Sie darauf, dass die Temperatur 45°C nicht übersteigt. Wenn Sie das Joghurtferment in zu heiße Milch geben, können die aktiven Milchsäurebakterien absterben. Diese hilfreichen Mikroorganismen sind entscheidend für Ihre Joghurt Herstellung, ohne sie wird die Milch nicht in Joghurt umgewandelt. Am



besten lässt sich das Joghurtferment mit einem Schneebesen in der Milch verrühren. Wichtig ist, dass Sie so lange gründlich verrühren bis sich alle kleinen Klümpchen in der Milch aufgelöst haben.

3. Verschließen Sie Ihr Gärgefäß und lagern Sie es für 12 - 15 Stunden an einem warmen Ort bei 42°C - 45°C.

Nachdem Sie die Milch erfolgreich geimpft haben, benötigen die Milchsäurebakterien nun Zeit um Ihre Arbeit zu verrichten. Verschließen Sie dazu Ihr Gärgefäß und lagern Sie es an einem warmen Ort bei 42°C - 45°C für ca. 12 - 15 Stunden. Während der Reifephase darf die Temperatur keinesfalls 45°C übersteigen. Sonst können die Milchsäurebakterien absterben. Sorgen Sie dafür, dass das Gärgefäß während der Fermentation nicht bewegt wird - Erschütterungen sollten unbedingt vermieden werden. Einige Kunden lagern Ihr Gärgefäß im Heizungskeller, neben der Heizung in der Wohnung oder manche nehmen es auch mit unter die Bettdecke.

Wenn Sie einen stromlosen Joghurtbereiter verwenden, verschließen Sie den mit Ihrer Milch befüllten Innenbehälter. Im Anschluss geben Sie 750ml kochendes Wasser in den Joghurtmaker. Der Innenbehälter wird nun in den mit kochendem Wasser befüllten Joghurtmaker platziert. Jetzt müssen Sie nur noch den Deckel der Joghurtmaschine mit einer leichten Drehbewegung auf dem Gerät fixieren und abwarten.

4. Nach bereits 12 - 15 Stunden ist der Joghurt fertig.

Nach ca. 12 - 15 Stunden haben die fleißigen Milchsäurebakterien ihre Arbeit verrichtet und es ist ein leckerer Joghurt entstanden. Wenn Sie mit der Konsistenz und dem Geschmack zufrieden sind können Sie den selbst gemachten Naturjoghurt sofort genießen. Darüber hinaus können Sie folgendes machen: Sie können das inzwischen abgekühlte Wasser der Joghurtmaschine durch kochendes ersetzen und den Ansatz weitere 12 - 15 Stunden fermentieren lassen. Einige unserer lieben Kunden berichten uns, dass sie ihren Joghurt gern nach der ersten Fermentation eine Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Dadurch entfaltet sich das Aroma noch stärker und die Konsistenz wird noch etwas fester.

Wie oft kann ich meinen - mit Joghurtferment - selbst gemachten Joghurt überimpfen?

Das tolle am Joghurtferment ist, dass man den selbst gemachten Naturjoghurt mehrmals zum überimpfen verwenden kann. Sie müssen lediglich ein paar Esslöffel bzw. 100g Joghurt aufheben und die frische Milch damit impfen. Das klappt bis zu 4 Mal. Das heißt, mit einem Joghurtferment für 1 Liter können dann bis zu 5 Liter Naturjoghurt hergestellt werden. Da in einer Standardabpackung Joghurtferment 6 Beutel enthalten sind können Sie somit bis zu 30 Liter Joghurt selbst herstellen.

Warum sollte ich meinen - mit Joghurtferment - selbst gemachten Naturjoghurt nicht öfter als 4 oder 5 Mal überimpfen?

Im Joghurtferment befinden sich viele wertvolle Milchsäurebakterien in der richtigen Zusammenstellung und in der perfekten Konzentration. Darüber hinaus beinhalten bestimmte



Joghurtfermente auch Prebiotika bzw. Präbiotika. Diese Substanzen unterstützen die probiotischen Milchsäurebakterien während sie den Magen-Darm-Trakt passieren. Beim Überimpfen nimmt die Konzentration der sukzessive ab. Neue präbiotische Substanzen vermehren sich nicht und werden dem Ansatz auch nicht mehr zugeführt. Dadurch sinkt die Leistung der Milchsäurebakterien. Aus diesem Grund ist es sinnvoll den selbst hergestellten Joghurt maximal 4 - 5 Mal zum Überimpfen zu nutzen?