

# Joghurt selbst gemacht

## Für 10 Gläser

1 l homogenisierte Vollmilch      200 ml Bio-Joghurt    2 EL Milchpulver  
10 verschließb. Gläser (150 ml)

Gläser säubern. Gefäße mit kochend heißem Wasser ausspülen, abtrocknen.

Bakterienkultur ansetzen. Milch auf mindestens 85 bis 90 Grad Celsius erwärmen, auf 40 Grad abkühlen lassen. Temperatur mit dem Küchenthermometer überprüfen. Die Milch darf nicht wärmer als 45 Grad sein. Bio-Joghurt und eventuell Milchpulver zugeben. Vorsichtig verrühren, Schaumbildung vermeiden. In Gläser füllen, verschließen.

Stocken lassen. Ein Küchenhandtuch auf die Wärmequelle etwa auf einen mittelwarmen Heizkörper legen. Gläser daraufstellen, rund zehn Stunden stehen lassen.

Alternativ den Backofen nutzen; auf 50 Grad vorwärmen, Gläser in eine Auflaufform stellen. Diese so mit lauwarmem Wasser auffüllen, dass die Gläser zu drei Vierteln darin stehen. In den Ofen schieben. Neuere Öfen auf unter 40 Grad stellen. Ältere Öfen ausschalten und nur das Ofenlicht zum Temperaturhalten nutzen. Nach etwa zehn Stunden ist der Joghurt leicht gestockt. Die Gläser vorsichtig vom Wärmeort nehmen, in den Kühlschrank stellen. Ein bis zwei Tage nachstocken lassen. In dieser Zeit nicht schütteln oder stark bewegen.

Anrichten. Der Joghurt schmeckt pur und mit Zucker, Vanille, Schmand, Nüssen, Marmelade. Im Kühlschrank lagern und innerhalb von fünf Tagen essen.

### **Tipp:**

Auf die Temperatur kommt es an. Während des Stockens auf der Heizung oder im Ofen sollte die Temperatur im Glas nicht über 40 Grad betragen, aber auch nicht unter 30 Grad. Bei dieser Wärme arbeiten die Bakterien aus dem Bio-Joghurt optimal; sie verwandeln Milchzucker in Milchsäure. Die Säure denaturiert Proteine.

Eine von mehreren Möglichkeiten. Joghurt auf die Heizung stellen und in Ruhe lassen.

test Januar 2022