

Selbst gemachter Joghurt

Wunderbare Joghurt-Vermehrung auf der Heizung: einen Bio-Joghurt mit viel warmer Milch verrühren, in Gläser füllen und dann die Milchsäurebakterien ihren Job machen lassen.

Zutaten für 10 Gläser

- 1 l homogenisierte Vollmilch
- 200 ml handelsüblicher Bio-Joghurt (für Spezialisten: Joghurtkulturen aus dem Reformhaus, der Drogerie, dem gut sortierten Einzel- oder Onlinehandel)
- bei Bedarf 2 EL Milchpulver hinzufügen, wenn der Joghurt cremig sein soll

Wichtige Utensilien

- 10 verschließbare Gläser (Größe: 125 bis 150 ml)
- Küchen-Thermometer
- Heizkörper oder ähnliche Wärmequelle, etwa Heizkissen, Heizanlage im Keller oder Backofen

Nährwerte pro Glas

(125 ml Naturjoghurt mit Milchpulver)

Energie: 361 kJ/86 kcal, Eiweiß: 4 g, Fett: 5 g, Kohlenhydrate: 6 g



Zubereitung

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.

„Wichtig ist, dass die Gläser sauber sind und nicht bewegt werden, wenn der Joghurt stockt.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept für test entwickelt.



Tipp aus der Testküche

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 wandeln Milchzucker in Milchsäure. Die Säure denaturiert Proteine. Dadurch entsteht Joghurtbruch, der mit der Zeit stichfest wird.

Das Rezept zum Test

Joghurt ist kalziumreich und gut für die Knochen – auch von kleinen Kindern. Was ihre Knochen noch stärkt, steht auf Seite 94.

