

Jogurt selber herstellen

Sie brauchen:

1 Liter Milch (pasteurisierte oder UHT-Vollmilch, teilentrahmte Milch oder Magermilch)

2 Esslöffel Jogurt nature

1 Thermometer

saubere, verschliessbare Gläser

1 Pfanne

1 Isoliergefäss (Jogurt-Apparat, Isolierbox aus Sagex, Thermogefäss mit breitem Ausguss)

Vorgehen Schritt für Schritt

1. Die Milch auf ca. 45 °C erwärmen (mit dem Thermometer kontrollieren).
2. 2 Esslöffel Jogurt darunterühren.
3. Die so geimpfte Milch in saubere Gläser abfüllen und verschliessen.
4. Während 6 – 8 Stunden bei 42-45 °C warm halten (Jogurt-Apparat, Isolierbox, Thermogefäss).
5. Das fertige Jogurt abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps und Tricks

- Als Impfstoff Jogurt aus dem Portionenbecher verwenden. Es sollte die gleiche Fettstufe haben wie die Milch. Für die weitere Herstellung können einige Löffel selbstgemachtes Jogurt verwendet werden. Nach einiger Zeit ist es jedoch durch ein frisches zu ersetzen.
- Wer Rohmilch verwenden will, muss sie zuerst auf 75 °C erhitzen und anschliessend auf 45 °C abkühlen lassen. Der Vitaminverlust ist jedoch beträchtlich, so dass besser Pastmilch oder UHT-Milch verwendet wird.
- Die Temperatur ist genau zu kontrollieren. Zu tiefe Temperaturen lassen das Jogurt nicht richtig fest werden, zu hohe verursachen eine Eiweissausflockung.
- Für stichfeste Jogurts vor dem Erwärmen 1-2 Esslöffel Milchpulver in die Milch einrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.
- Das Jogurt während der Gerinnungszeit nicht bewegen oder umrühren.
- Früchte oder Geschmack gebende Zutaten wie Kaffeepulver, Zimt, Vanille sowie Zucker oder Süsstoffe nach Belieben sorgfältig unter das fertige, vollständig abgekühlte Jogurt mischen. Bei starkem Rühren verflüssigt es sich wieder.

