

# Joghurt selber machen?!

## Zutaten:

- 350 ml haltbare Vollmilch (H-Milch)
- 0,5 TL Vanillezucker
- 0,5 TL Vollrohrzucker
- 100 g Naturjoghurt
- 0,5 EL Magermilchpulver

## Außerdem:

- einen Joghurtbereiter
- verschließbare Gläser für den Joghurt

## Joghurt selber machen - so geht's!

**1:** Mischt die zimmerwarme Milch mit dem Vanillezucker und dem Vollrohrzucker. Verrührt dann den Naturjoghurt und das Milchpulver miteinander und rührt es mit einem Schneebesen unter die Milchmischung.

**2:** Füllt die Milchmischung dann in die Joghurtbecher eures Joghurtbereiters und stellt diese anschließend für zehn Stunden in den Joghurtbereiter.

***Tip:** Am besten lasst ihr den Joghurt über Nacht ruhen!*

**3:** Ist die Zeit um, testet ihr mit einem Löffel, ob der selbst gemachte Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat und entnehmt den Joghurt aus dem Joghurtbereiter. Seid ihr mit dem Ergebnis noch nicht zufrieden, verlängert ihr die Zubereitungszeit einfach um eine weitere Stunde, damit der Joghurt noch fester wird.

**4:** Lasst den Joghurt dann abkühlen und bewahrt ihn bis zum Verzehr im Kühlschrank auf.



## Wie entsteht Joghurt?

Joghurt entsteht durch einen **Fermentierungsprozess** der Milch. Dabei wandeln **Milchsäure-Bakterien** den Milchzucker (*Lactose*) in Milchsäure (Lactat) um. So entsteht übrigens auch der leicht säuerliche Geschmack von Naturjoghurt bei der Herstellung.

Grundsätzlich lässt sich jede Milch verwenden: volle oder teilentrahmte pasteurisierte Milch, volle oder teilentrahmte UHT-sterilisierte Milch, Rohmilch, Sojamilch, Mandelmilch oder gar Milchpulver.

Am besten für den Fermentationsprozess geeignet ist **homogenisierte Milch** (H-Milch). Jede andere Milch sollte kurzzeitig auf eine Temperatur von 90 Grad Celsius (kurz vor dem Kochen) erhitzt und wieder auf eine Temperatur von 40 Grad Celsius abgekühlt werden.