

Jogurt aus der eigenen Küche

Jogurt selber machen ist keine aufwändige Angelegenheit. Und sie hat Vorteile: Man kann selber entscheiden, wie viel Zucker und welche Zutaten ins Jogurt kommen und es sind keine Zusatzstoffe nötig.

Zusammen mit Kindern ist es zudem interessant zu entdecken, wie aus der flüssigen Milch cremiges Jogurt entsteht. Mithilfe ist erlaubt, da die Zubereitungsschritte einfach sind.

Grundzubereitung

für 8 Gläschen oder 1 l Jogurt

9 dl Vollmilch, pasteurisiert oder UHT
1 Thermometer

Milch auf 42 bis 45 °C erwärmen.
Temperatur mit dem Thermometer kontrollieren.

2 - 3 EL Magermilchpulver

Mit einer Gabel einrühren.

2 EL Jogurt nature

Mit einer Gabel einrühren.

Jogurt-Apparat mit 8 Gläschen oder einem Liter-Gefäß

Die geimpfte Milch abfüllen und gemäss Herstellerangaben warm halten. Dann bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.



Das Jogurt nach dem Säuerungsprozess mind. 24 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen.

Gut zu wissen

- **Temperatur:** Die Milchsäurebakterien sterben ab bei Temperaturen über 45 °C.
- **Gabel:** Zum Rühren eine Gabel verwenden, damit kein Schaum entsteht.
- **Magermilchpulver:** Macht das Jogurt cremiger und fester.
- **Mildes Jogurt:** Zum Impfen Rahm- oder Griechisches Jogurt verwenden.
- **Ruhen lassen:** Jogurt während der Säuerung nicht bewegen oder umrühren.

Erdbeer-Jogurt

Für 8 Gläsli

Vorbereitungszeit: 15 Minuten



350 g Erdbeeren, gerüstet und geviertelt
2 EL Erdbeerkonfitüre
7dl Vollmilch

- 1 Erdbeeren mit 2 Esslöffeln Wasser in einer kleinen Pfanne kurz aufkochen. Erdbeerkonfitüre darunter rühren. Die Masse in die Gläsli verteilen und kurz kühl stellen.
- 2 Die Milch auf 45 °C erwärmen. Milchpulver einrühren. Mit dem Jogurt impfen.
- 3 Die Jogurtmilch vorsichtig in die Gläsli einfüllen und in den Jogurt-Apparat stellen.

Vanille-Jogurt

Für 8 Gläsli

Vorbereitungszeit: 15 Minuten



9 dl Vollmilch
1 Vanilleschote, ausgekratzt
1 - 2 EL Zucker, nach Belieben
2 EL Magermilchpulver
2 EL Rahmjogurt zum Impfen

- 1 Das Vanillemark mit dem Zucker vermischen.
- 2 Die Milch auf 45 °C erwärmen. Vanillezucker darunter rühren.
- 3 Milchpulver einrühren. Mit dem Jogurt impfen.
- 4 Die Jogurtmilch in die Gläsli einfüllen und in den Jogurt-Apparat stellen.

Tipp: Schneller geht's, wenn man 1 bis 2 Brieflein Vanillezucker in die Milch einrührt.

Schoggi-Jogurt

Für 8 Gläsli

Vorbereitungszeit: 15 Minuten



9 dl Vollmilch
50 – 80 g Milkschokolade, zerbröckelt
2 EL Magermilchpulver
2 EL Rahmjogurt zum Impfen

- 1 Die Milch auf 45 °C erwärmen. Schokolade darin auflösen.
- 2 Milchpulver einrühren. Mit dem Jogurt impfen.
- 3 Die Jogurtmilch in die Gläsli einfüllen und in den Jogurt-Apparat stellen.

Die Mengenangaben für Früchte, Vanille, Schokolade und Zucker sind Richtwerte. Die eigene „ideale“ Zusammensetzung findet man durch Ausprobieren am besten selber heraus.