

Probiotischer Joghurt



Zutaten:

- 1 l frische Milch 1,5 % Fett
- 2 EL Joghurt mit lebenden Kulturen (z.B. ABC von Söbbeke, Activia oder Andechser Natur Bio-Joghurt)



6 Portionen



10 Minuten + Ruhezeit

Zubereitung:

1. Milch in einem Topf zum Kochen bringen und 2 Minuten auf Temperatur halten. Vorsicht, kocht schnell über.
2. Milch abkühlen lassen auf ca. 40°C. Sie sollte sich lauwarm anfühlen aber nicht mehr heiß sein.
3. Joghurt in die lauwarme Milch einrühren und in ein verschließbares Gefäß umfüllen.
4. Das Gemisch in den ausgeschalteten Backofen mit eingeschaltetem Licht oder einer Tasse kochendem Wasser stellen. Es sollte zwischen 30 und 40°C warm sein. Dort für 4-12 Stunden fermentieren lassen, bis die Milch fest geworden ist. Danach im Kühlschrank lagern.

Tipps:

Der selbsthergestellte Joghurt kann auch als Starter für den nächsten Joghurt verwendet werden.

Dieser Joghurt enthält noch lebende Kulturen, welche gut für die Darmflora sind. In den meisten Supermarkt-Joghurts sind diese guten Kulturen durchs Pasteurisieren abgetötet worden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!