

MILCHPRODUKTE

Selbst gemachter Naturjoghurt

Selbst gemachter Joghurt nach dem veröffentlichten Rezept von RICARDO, ohne Joghurtbereiter im Backofen mit eingeschalteter Beleuchtung zubereitet.

Rezeptautor: RICARDO · RICARDO Media



ZEIT

10 Minuten Vorbereitung + 10 Minuten Erhitzen
+ 4-6 Stunden Fermentation + 4 Stunden Kühlen

ERGIBT

1 Liter

Methode: Milch bei kontrollierter Temperatur fermentieren

Saison und Zutaten: Das ganze Jahr

Lagerung: Nach der Fermentation 4 Stunden im Kühlschrank kühlen. Den fertigen Joghurt bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten

- ☐ 1 Liter teilentrahmte Milch
- ☐ 55 g Magermilchpulver
- ☐ 125 ml Naturjoghurt

Milch und Joghurt mit einem Messbecher abmessen, das Milchpulver mit der Waage abwiegen.

Ausstattung

- ☐ Topf, Thermometer, saubere Gläser, Auflaufform, Backofen mit funktionierender Beleuchtung und sauberes Geschirrtuch

Zubereitung

1. Milch erhitzen

Milch und Milchpulver in einem Topf mischen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis das Thermometer 85°C anzeigt. Vom Herd nehmen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Selbst gemachter Naturjoghurt / Fortsetzung

2. Joghurt zugeben

Die Mischung auf 45°C abkühlen lassen. Den Joghurt einrühren. In saubere, vorgewärmte Gläser füllen und abdecken.

3. Eindicken lassen

Die Gläser in eine Auflaufform stellen und heißes, aber nicht kochendes Wasser in die Form gießen. In den Backofen stellen und dessen Beleuchtung einschalten. Während der Fermentation etwa 45°C halten und mit einem Thermometer kontrollieren; die Beleuchtung allein garantiert diese Temperatur nicht. Etwa 4-6 Stunden stehen lassen, bis der Joghurt eindickt.

4. Kühlen

Die Gläser aus dem Backofen und dem Wasser nehmen und mit einem sauberen Geschirrtuch abtrocknen. Für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tipps

Enthält Milch. Auf dem Joghurtetikett nach lebenden Bakterienkulturen suchen; Joghurt, der nach der Fermentation wärmebehandelt wurde, eignet sich nicht für die Zubereitung einer weiteren Portion.

Saubere, desinfizierte Gefäße verwenden. Eine Portion entsorgen, wenn sie nicht richtig eingedickt ist, Schimmel oder einen ungewöhnlichen Geruch aufweist.

Milchpulver erhöht den Anteil an Milchbestandteilen und hilft, einen festeren Joghurt zu erhalten.

RICARDO beschreibt die Fermentation bei etwa 45°C. Die Temperatur während der Inkubation zu überwachen, ist ein zusätzlicher Hinweis der University of Alaska Fairbanks.

So schmeckt es am besten

Pur servieren oder Obst und Getreideflocken direkt in die Portion geben.

Unter der Lupe

Wie Milch zum Gel wird

Die Joghurtkultur bildet Milchsäure, senkt dadurch den pH-Wert der Milch und bewirkt die Bildung eines Eiweißgels. Das vorherige Erhitzen hilft, die gewünschte Struktur zu erzielen; Milchpulver erhöht den Trockenmassegehalt. Die Kultur wird erst nach dem Abkühlen zugegeben, weil zu große Hitze ihre Bakterien schädigen kann.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

