

# Joghurt selbstgemacht



## Material

1 Pfanne  
1 Thermometer  
1 Waage  
1 Schwingbesen  
1 Esslöffel  
Joghurtgläser

Wärmehaltemöglichkeiten bei 40°C während 3-4 Std.:

- Durothermtopf
- Isolierbox
- Gläser mit Wolldecke einpacken, in warme (nicht heisse) Kachel-, Ofenecke oder an Heizung stellen
- Backofen
- Dampfgarer
- Sterilisiertopf mit warmem Wasser
- Joghurtmaschine



## Grundrezept für Naturjoghurt

1 l Milch \*

30 g Milchpulver

2 EL frisches Naturjoghurt

Pfanne mit kaltem Wasser ausspülen.  
In Pfanne giessen und auf 40° erhitzen.

Dazugeben, mischen und auf 90°C erhitzen. Von Zeit zu Zeit vorsichtig umrühren, damit die Proteine nicht am Pfannenboden haften bleiben.  
Pfanne von der Herdplatte nehmen und Milch 15 Min. quellen lassen.  
Milch in kaltem Wasserbad auf 48°C abkühlen.

Dazugeben, mit Hilfe des Schwingbesens Joghurt sorgfältig mischen. Die geimpfte Milch in die vorbereiteten Gläser füllen (wichtig für stichfestes Joghurt). Für gerührtes Joghurt kann die Milch in grössere Gefässe gegeben werden.  
Das Joghurt bei einer konstanten Temperatur von 40-42°C während 3 ½ bis 4 Std. warm halten.  
Während dieser Zeit sollte das Joghurt nicht bewegt werden.

Joghurt in den Kühlschrank geben und mind. 24 Std. kühl stellen, damit die Säurebildung gestoppt und das Aroma verstärkt wird.

Das Joghurt ist im Kühlschrank bei 5°C während 1 bis 2 Wochen haltbar.

\* Idealerweise wird Rohmilch verwendet. Past-Milch und UHT-Milch können jedoch auch verwendet werden. Es kann Vollmilch, teilentrahmte oder Magermilch verwendet werden.

## Aromatisiertes stichfestes Joghurt

### **Vorschläge für 1 l Milch:**

Zucker	Zucker und Aromen zusammen mit dem Milchpulver beifügen. Das Naturjoghurt beim Kühlungsprozess schon bei 50°C beifügen, da die Temperatur beim Einfüllen in die Gläser schnell sinkt.
Kaffee	40-80 g, nach Belieben
Vanille	15 g Instantpulver (Incarom)
Schokolade	Samen von zwei ausgekratzten Vanilleschoten und ein halbes Päcklein Vanillezucker oder Samen von einer ausgekratzten Vanilleschote und ein Päcklein Vanillezucker
	30 g Kakaopulver

## Gerührtes Joghurt

### **Vorschläge für 250 g Naturjoghurt:**

Frische Früchte	Die Aromen werden erst dann beigefügt, wenn das Joghurt erkaltet ist oder direkt vor dem Verzehr.  Maximal 1 bis 2 Std. vor dem Verzehr beifügen. 25 bis 50 g Zucker beifügen. Saft einer ½ Zitrone oder Orange beifügen für oxydierende Früchte. Sorgfältig 300 bis 350 g frische Saisonfrüchte dazugeben. Kiwi, Ananas und frische Feigen können Milchprodukten nicht direkt beigefügt werden. Sie müssen vorher gekocht oder sterilisiert werden.
Konservierte Früchte	Gleiches Rezept verwenden wie oben. Früchte vor dem Gebrauch gut abtropfen.
Zitrone	1 EL Zucker in 1 EL Zitronensaft auflösen und dem Joghurt beifügen
Orange	1 EL Zucker in 2 EL Orangensaft auflösen und dem Joghurt beifügen
Haselnuss	2 feingemahlene Nussmakronen dazugeben

### **Vorschläge für 100 g Naturjoghurt:**

Fruchtpüree	50 bis 100 g beifügen, je nach Geschmacksintensität der Früchte und des Zuckers
Konfitüre	50 bis 75 g beifügen, je nach Zuckergehalt
Vin cuit	ca. 15 g
Caramel	1 bis 2 EL caramelisierter Zucker

Mehr Informationen und Wissenswertes über die Milchverarbeitung und zur Joghurtherstellung finden Abstand Sie unter [www.agridea.ch](http://www.agridea.ch).