

Rezept

Kokosliebe

Ein Rezept von Kokosliebe, am 18.12.2025

Zutaten

1,2 kg Kokosmilch

1 EL gemahlene weiße Gelatine (10 g; ersatzweise 1 TL (4 g) Agar-Agar)

1 TL Honig

1 Pck. Joghurt Starterkultur

Joghurtbereiter mit 8 Portionsgläsern (à 150 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 33 g F, 4 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. In einer Schüssel 100 g Kokosmilch mit der Gelatine verrühren und 5 Min. quellen lassen.

2. Übrige Kokosmilch in einen Topf geben und bei kleiner Hitze erwärmen. Die Gelatinemischung einrühren und unter Rühren erhitzen, bis die Gelatine gelöst ist. Die Flüssigkeit darf dabei nicht kochen und sollte bestenfalls nicht heißer als 38-40° werden. Das fühlt sich handwarm an. (Bei der Zubereitung mit Agar-Agar musst du die Kokosmilch 2 Min. aufkochen und danach passend abkühlen lassen.)

3. Honig und Starterkultur unter die Kokosmilch rühren. Wichtig: Wenn die Milch vorher zu heiß war, unbedingt erst abkühlen lassen, damit die Bakterien nicht gekillt werden!

4. Jetzt die Flüssigkeit auf die Portionsgläser des Joghurtbereiters aufteilen und dann im Gerät 24 Stunden bei 38° warm halten und ruhen lassen. Anschließend die Gläser für mind. 5 Std. in den Kühlschrank stellen, damit die Joghurtalternative noch etwas fester wird.