

Rezept

Naturjoghurt selbst machen

Ein Rezept von Naturjoghurt selbst machen, am 20.05.2025

Zutaten

500 ml Milch (3,5 % Fett)

2 EL Joghurt (3,5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 500 g (5 Portionen) | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | Pro Portion Ca. 70 kcal, 4 g F, 4 g EW, 5 g KH

Zubereitung

- 1. Am besten morgens starten: Die Milch in einem Topf ca. 5 Min. unter Rühren aufkochen. Dann vom Herd nehmen und auf 42-45° abkühlen lassen (Thermometer!).
- 2. Anschließend den Joghurt vorsichtig mittig in die Milch setzen und den Topf mit Frischhaltefolie luftdicht abdecken. (Alternativ die Milch in einen Thermobecher füllen, den Joghurt vorsichtig daraufsetzen und den Deckel schließen.)
- 3. Den Milch-Joghurt-Ansatz vorsichtig, möglichst ohne Erschütterungen, unter eine warme Bettdecke stellen und damit zudecken. Nach 10-12 Std. hat sich ein fester Joghurt gebildet. (Alternativ im Joghurtbereiter arbeiten; s. Tipp).
- 4 Zum Aufbewahren den Joghurt in ausgekochte Schraubgläser füllen so hält er sich im Kühlschrank 3-4 Tage.