

Probiotischen Joghurt selbst machen!

Das besondere an diesem Joghurt sind die probiotischen Kulturen, die förderlich für die Verdauung sind. Er schmeckt sehr mild und lecker auch ohne weitere Zusätze. Profis geben noch den Ballaststoff Inulin hinzu um die Kulturen, die die Magensäure überstanden haben und es bis in den Darm geschafft haben, dort zu vermehren. Wer das nicht gewohnt ist sollte die Menge nur langsam steigern.

1 - 2,5g sind hier genug (siehe Messlöffel).

Joghurt-Herstellung:

Nehmen Sie 1 Liter H-Milch* (1,5% oder 3,5% Fett). Erwärmen Sie die Milch auf max. **30°C** und füllen diese in den heiß ausgespülten 1-Liter Becher aus dem Joghurtbereiter.

(für Eilige: stellen Sie den 1-Liter Becher mit der kalten Milch für ca. 1 Minute in die Mikrowelle!)

Geben Sie eine Messerspitze gefriergetrocknete Joghurtkulturen hinzu und rühren Sie die Milch mit einem sauberen Löffel um.

Stellen Sie den Becher in den Joghurtbereiter, setzen Sie beide Deckel auf und lassen Sie den Joghurt **14 Stunden** stehen.

In dieser Zeit, den Joghurtbereiter nicht anschubsen! Dann wird er relativ fest!

Nach 14 Stunden die Molke abgießen und noch warm trinken.

Den Joghurt samt 1-Liter-Becher in den Kühlschrank stellen.

Wenn der Joghurt kalt ist, ist er relativ fest, wenn er nicht geschüttelt oder gerührt wurde.

Die Joghurtkulturen stets trocken halten und kühl aufbewahren. Vorsicht vor Schwitzwasser im Gläschen!

*Wenn Sie keine H-Milch haben, muss die Milch erst auf 70°C erwärmt werden und dann auf 30°C abkühlen, bevor Sie die Joghurtkulturen hinzu geben können.