



### Wie entsteht Joghurt?

Im Video erfährst du, wie Joghurt industriell hergestellt wird. Ausserdem wird dir das Rezept rechts Schritt für Schritt erklärt.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=7&v=gxnRFvmQCEI](https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=gxnRFvmQCEI)

### Laktosefreies Joghurt

Wer Milchzucker nicht verträgt, muss nicht auf selbstgemachtes Joghurt verzichten. Im Blogpost erfährst du, wie man laktosefreies Joghurt herstellt.

<https://stadtland.swissmilk.ch/de/besseressen/diy-laktosefreies-jogurt-selber-machen/>

## Joghurt selber herstellen

Joghurt selber machen ist einfach und hat Vorteile: Man kann selber entscheiden, welche Zutaten ins Joghurt kommen. Es sind keine Zusatzstoffe nötig. Ausserdem ist es für Kinder interessant zu entdecken, wie aus flüssiger Milch cremiges Joghurt entsteht.

### Variante 1: ohne Joghurt-Apparat

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Ruhen lassen: 4 – 6 Stunden

Kühl stellen: mind. 12 Stunden

### Utensilien

8 verschliessbare Gläser à ca. 2 dl Inhalt

Thermometer

Wärmflasche

Handtuch

Isoliertasche

### Zutaten

1 Liter Vollmilch,  
pasteurisiert oder UHT  
2 EL Magermilchpulver

2 EL Joghurt nature

### Zubereitung

In einem Kochtopf mischen und rasch auf 92 °C erwärmen. Topf vom Herd nehmen. Milch auf 42 °C abkühlen lassen. Temperatur mit Thermometer kontrollieren.

Unter die Milch rühren. Milch in Gläser abfüllen und diese gut verschliessen.

Gläser in ein passendes Gefäss stellen und dieses in ein Handtuch wickeln. Eine heisse Wärmflasche darauflegen. Das Ganze in eine Isoliertasche stellen und 4 – 6 Stunden ruhen lassen. Danach die Gläser für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Joghurt entweder nature geniessen oder zum Beispiel mit Früchten und Nüssen mischen.



## Joghurt selber herstellen

### Variante 2: mit Joghurt-Apparat

#### Grundzubereitung

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Kühl stellen: 24 Stunden

Für 8 Gläser oder 1 Liter Joghurt

#### Utensilien

Joghurt-Apparat mit 8 Gläsern oder einem Liter-Gefäss  
Thermometer

#### Zutaten

9 dl Vollmilch,  
pasteurisiert oder UHT

2 – 3 EL Magermilch-  
pulver

2 EL Joghurt nature

Jogurt-Apparat mit  
8 Gläsern oder einem  
Liter-Gefäss

#### Zubereitung

Milch auf 42 bis 45 °C erwärmen.  
Temperatur mit dem Thermometer  
kontrollieren.

Mit einer Gabel einrühren.

Mit einer Gabel einrühren.

Die geimpfte Milch abfüllen und  
gemäss Herstellerangaben warm  
halten. Dann bei Zimmertemperatur  
auskühlen lassen.

Das Joghurt nach dem Säuerungs-  
prozess mind. 24 Stunden im  
Kühlschrank auskühlen lassen.



#### Tipps

- Temperatur: Die Milchsäurebakterien sterben bei Temperaturen über 45 °C ab.
- Gabel: Zum Rühren eine Gabel verwenden, damit kein Milchschaum entsteht.
- Magermilchpulver: Macht das Joghurt cremiger und fester.
- Mildes Joghurt: Zum Impfen Rahmjoghurt (griechische Art) verwenden.
- Ruhen lassen: Jogurt während der Säuerung nicht bewegen oder umrühren.



### Joghurt selber herstellen

---

#### **Erdbeer-Joghurt**

*Zubereitung: ca. 15 Minuten*

*Kühl stellen: 24 Stunden*

*Für 8 Gläser*

#### **Zutaten**

350 g Erdbeeren, gerüstet und geviertelt

2 EL Erdbeerkonfitüre

7 dl Vollmilch

2 – 3 EL Magermilchpulver

2 EL Joghurt nature zum Impfen

#### **Zubereitung**

**1** Erdbeeren mit 2 EL Wasser in einer kleinen Pfanne kurz aufkochen. Erdbeerkonfitüre darunterrühren. Die Masse in die Gläser verteilen und kurz kühl stellen.

**2** Die Milch auf 42 bis 45 °C erwärmen. Milchpulver mit einer Gabel einrühren. Mit dem Joghurt impfen.

**3** Die Joghurtmilch vorsichtig in die Gläser füllen, in den Joghurt-Apparat stellen und gemäss Herstellerangaben warm halten.

**4** Dann bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.

**5** Das Joghurt nach dem Säuerungsprozess mind. 24 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen.

### Joghurt selber herstellen



#### Schoggi-Joghurt

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Kühl stellen: 24 Stunden

Für 8 Gläser

#### Zutaten

9 dl Vollmilch

50 – 80 g Milkschokolade, zerbröckelt

2 EL Magermilchpulver

2 EL Joghurt nature zum Impfen

#### Zubereitung

**1** Die Milch auf 42 bis 45 °C erwärmen. Schokolade darin auflösen.

**2** Milchpulver mit einer Gabel einrühren. Mit dem Joghurt impfen.

**3** Die Joghurtmilch in die Gläser füllen, in den Joghurt-Apparat stellen und gemäss Herstellerangaben warm halten.

**4** Dann bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.

**5** Das Joghurt nach dem Säuerungsprozess mind. 24 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen.



#### Tipps

- Die Mengenangabe für Früchte und Schokolade sind Richtwerte. Die eigene «ideale» Zusammensetzung findet man durch Ausprobieren heraus.
- Haltbarkeit: Die Joghurts sind im Kühlschrank 4 – 5 Tage haltbar.