

#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten:

1 l Rohmilch  
0,25 l Joghurt 1% Fett

#### Mein persönlicher Tipp

Verschlossen ist das Joghurt 3-5 Tage haltbar und kann pur oder mit Früchten oder Kräutern der Saison genossen werden.



**Caecilia Geißegger**

Referentin für Ernährung in Güssing

#### Quellen:



Caecilia Geißegger:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs



## Joghurt selbstgemacht



Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Bevorzugt Rohmilch (ersatzweise pasteurisierte Milch) auf 90°C erwärmen, nicht kochen!
- Wenn kein Einkochthermometer vorhanden ist, gilt die Bildung der Milchhaut als Sichtprobe.
- Dann auf ca. 42°C abkühlen (ohne Thermometer fühlt sich diese wie sehr heißes Badewasser an).
- Ca. 150 Gramm vom Joghurt dazugeben und zwar von der unteren Schicht im Becher, weil die obere Schicht zu viel Luft enthält und daher das Joghurt später weniger haltbar sind.
- Das Ganze verrühren, in Gläser füllen, diese nicht verschließen und im Joghurtbereiter (dieser hat genormte Gläser) mindestens 7 Stunden warm halten, aber nicht länger als 10 Stunden warmhalten, da das Joghurt sonst wird zu säuerlich wird.
- Joghurt dabei nicht umrühren.
- Hat man keinen Joghurtbereiter, kann man die mit den Joghurtbakterien versehene Milch in das Backrohr stellen und bei knapp 50°C wiederum die 7 Stunden warmhalten.
- Auch das Warmhalten auf dem Heizkörper oder einem Kachelofen, erfüllt den Zweck der Reifung.
- Die Gläser während der Reifung ruhig stehen lassen.
- Die Gläser nach der Reifezeit verschließen und im Kühlschrank kalt stellen.