

JOGHURT - SELBSTGEMACHTER NATURJOGHURT (PRÄBIOTISCH & LACTOSEFREI MÖGLICH)

Posted on 10. Januar 2020 by cookieundco



Categories: [Basics/Grundrezepte](#), [glutenfreie Rezepte](#), [lactosefreie Rezepte](#), [Sonstiges](#), [Thermomix](#), [vegetarische Rezepte](#)

Tags: [einfach](#), [Frühstück](#), [Thermomix](#), [vegetarisch](#)

Heute habe ich dir mein Rezept für selbstgemachten Naturjoghurt mitgebracht. Joghurt mache ich seit vielen Jahren selbst und heute zeige ich dir, wie das geht. Dieses Rezept funktioniert übrigens auch prima mit lactosefreier Milch sowie auch mit fettarmer Milch...



Warum Joghurt selber machen?

Bei uns hat sich das quasi einfach so ergeben... Ich mache unseren Joghurt seit etwa 5-6 Jahren selber. Im Prinzip hat das so richtig angefangen, seit ich einen Einbau-Dampfgarer in meiner Küche habe. Zuerst war es Neugier, aber dann fanden wir diesen Joghurt viel besser als gekauften. Außerdem ist er einfach in der Zubereitung und natürlich günstiger (+ etwas weniger Plastikmüll). Vor allem benötige ich für einige Familienmitglieder lactosefreie Milchprodukte. Da ist im Handel die Auswahl zwar inzwischen gar nicht mal schlecht, aber nicht alle Sorten schmecken uns und im Bio-Segment war die Auswahl zum damaligen Zeitpunkt deutlich kleiner bis nicht vorhanden.

Lactosefreier Joghurt

Da ich also lactosefreie Milch benutzen wollte und musste, stand ich vor folgendem Problem: Die lactosefreie Milch, die mir qualitativ vorschwebte und uns sehr gut schmeckte, gab es nur in der fettarmen Variante (eine frische Bio-Milch). Inzwischen gibt es diese Sorte auch als Vollmilch Variante. (Wir bevorzugen wenn möglich die (Bio-)Produkte von der [Molkerei Berchtesgadener Land](#). Kurzgefasst: kein Glyphosat, keine Gentechnik, bessere Preise für die Bauern, toller Geschmack.)

Ansonsten macht es wirklich keinen Unterschied, ob die Milch lactosefrei ist oder nicht, der Joghurt schmeckt je nach Sorte eventuell ganz leicht süßlich. Wenn ihr einen Bauern eures Vertrauens in der Nähe habt, ist das natürlich auch prima und dazu noch regional. Falls ihr dort Rohmilch bezieht, sollte diese vorher unbedingt für einige Minuten auf 80°C erhitzt werden.

Fettarmer Joghurt

Das Problem an der fettarmen Milch ist bei der Joghurtherstellung, dass der Joghurt relativ dünn damit wird- nicht richtig stichfest oder cremig. Klar hätte ich noch Sahne rankippen können- nichts leichter als das. Schmeckt auch lecker- keine Frage. Aber ein guter Naturjoghurt muss in meinen Augen nicht zwangsläufig eine Kalorienbombe sein. Gerade wenn man ihn vielleicht täglich als Snack oder zum Frühstück verzehren möchte. Mir ist ein Sahnejoghurt meist einfach zu heftig, es sei denn er kommt in ein Dessert oder ähnliches.

Außerdem haben wir Januar. Hochkonjunktur für gute Vorsätze. ;) Hast du welche? Jedenfalls vielleicht nicht gerade der Zeitpunkt, an dem man pfundweise Sahne im Müsli haben möchte...

Die Lösung

Ich recherchierte und experimentierte etwas herum. Abtropfen lassen ist übrigens auch eine sehr gute Möglichkeit, um Joghurt generell fester und cremiger zu machen. Aber ganz ehrlich, das ist mir echt zu viel Gemansche. Ich mag es einfach nicht, vor allem nicht ständig und in großen Mengen für einen Haushalt, in dem lauter Vielfrasse wohnen. :)

Die für uns ideale Lösung heißt [Inulin](#). Ein ganz natürlicher Ballaststoff aus der [Zichorienwurzel](#). Die Zicchorie (oder Wegwarte) zählt zu den häufigsten Wildkräutern in Mitteleuropa und ist eine bedeutende Heil- und Kulturpflanze. Vor allem die Wurzeln finden in der Naturheilkunde bei Verdauungsbeschwerden Verwendung. Übrigens: Durch Züchtung aus dieser Pflanze entstanden Salatsorten wie Radicchio, Chicorée und Endivie, welche ebenfalls Inulin enthalten.



PRÄBIOTISCHER BALLASTSTOFF INULIN

Was macht Inulin? Es bindet in erster Linie Wasser - eben ein Ballaststoff. Im Mund vermittelt es einen cremigen bis sahnigen Geschmackseindruck. Selbst fettarmer Joghurt wird so auf natürliche Weise fester und schmeckt schön vollmundig.

Vor allem ist Inulin aber **prä**biotisch (=prebiotisch), nicht zu verwechseln mit **pro**biotisch. Prä- bzw.

Prebiotika sind Ballaststoffe, welche unverdaut in den Dickdarm gelangen und dort von den Darmbakterien verstoffwechselt werden. Also kurz gesagt Futter für die Darmflora. Somit kann ein regelmäßiger Verzehr von präbiotischen Lebensmitteln positiv auf die Darmgesundheit wirken. In der menschlichen Darmflora wuseln rund 10-100 Billionen Darmbakterien rum. Sie regeln zum Beispiel die Nährstoffaufnahme, sind an der Regulation des Immunsystems sowie der Verdauung beteiligt. Eine gesunde Darmflora schützt uns auch vor unerwünschten Eindringlingen oder einer Fehlbesiedlung mit ungünstigen Bakterien. Den Unterschied zu Probiotika erkläre ich dir unter dem Rezept.

Joghurt einfach selber machen

Joghurt selber herzustellen bzw. die Milch zu fermentieren ist wirklich total einfach. Du brauchst nur einen Joghurt als Starter. Meist reicht ein ganz preiswerter, stichfester Joghurt aus. Wichtig: Das Mindesthaltbarkeitsdatum sollte möglichst lang sein, damit noch möglichst viele Bakterien enthalten sind. Mein Liebling als Starter ist und bleibt nach einigem Probieren in den letzten Jahren der stichfeste Joghurt von Landliebe. Mit stichfesten Joghurts als Starter werden für meinen Geschmack die Ergebnisse am besten. Auch Joghurt nach griechischer Art geht gut. Jedoch merkt man deutliche Unterschiede im Geschmack und Konsistenz von mal zu mal, wenn man mit dem selbstgemachten Joghurt wieder neue Milch impft. Nach einigen Malen Übertragung kaufe ich wieder mal einen neuen Starterjoghurt.



Meine Empfehlung (keine Werbung)

Eine Frage der Kultur

Du kannst auch eine extra Starterkultur kaufen, statt einen Joghurt zu nehmen. Das habe ich auch schon ausprobiert. Aber mir persönlich sagt diese einfache Variante, bei der die Milch mit einem Joghurt geimpft wird, am meisten zu. Diese Variante ist übrigens auch deutlich günstiger.

Anfänglich habe ich mich etwas mit den verschiedenen Joghurtsorten und deren Milchsäurebakterien beschäftigt. Der stichfeste Joghurt von Landliebe enthält meiner Kenntnis nach unter anderem den *Lactobacillus bulgaricus*. In Bulgarien (sowie Griechenland & Türkei) ist der *Lactobacillus bulgaricus* quasi DIE Joghurtkultur, die den traditionellen Joghurt dicklegt. In Bulgarien gibt es sogar ein eigenes Institut, das die bulgarischen Ur-Bakterienstämme in reiner Form weiterzucht und exportiert. Der Joghurt wird sehr lecker damit.

Nun reicht es aber mit der Theorie, ran an den Joghurt. Viel Spaß beim Nachmachen!

Selbstgemachter Joghurt



GRUNDZUTATEN

- 1 l Vollmilch oder fettarme Milch (gerne lactosefrei)
- 150 g Naturjoghurt (möglichst stichfest, z.B. Landliebe) (alternativ Naturjoghurt griechischer Art, ggf. lactosefrei)
- 10 g Inulin (optional (aber empfehlenswert))

VARIATIONEN

- <u>zusätzlich für Vanille-Joghurt:</u>
- 2 Tl Vanilleextrakt (oder Mark einer Vanilleschote/ 2 Msp. gemahlene

Vanille*

- 50-80 g Puderzucker (Honig oder andere Süße nach Wahl)
- zusätzlich für Sahnejoghurt:
- 200 g Sahne (30% Fett)
- zusätzlich für Fruchtjoghurt:
- Rote Grütze/ Fruchtsoße/ Marmelade o.ä. (z.B. selbstgemachte [Kirschsoße](https://www.cookieundco.de/kirschsoesse-fuer-viele-gelegenheiten/)/ [Heidelbeersoße](https://www.cookieundco.de/griessbrei-mit-heidelbeersosse/))

VORBEREITUNG

1. Gläser nochmal sehr gründlich reinigen oder auskochen/ sterilisieren. Die Gläser müssen frei von Spülmittelresten sein. Topf ebenfalls nochmal heiß ausspülen.

Joghurt

1. Alle Zutaten für den Joghurt in einen Topf geben. (Ggf. jetzt auch die zusätzlichen Zutaten für Vanillejoghurt oder Sahnejoghurt hinzufügen.)

Für einige Minuten auf 45°C erwärmen. (Rohmilch vorher für einige Minuten auf 80-90°C erhitzen und auf 45°C abkühlen, den Joghurt erst danach hinzufügen.)

2. Anschließend in die vorbereiteten Gläser verteilen. Gläser verschließen.

(Für die Fruchtjoghurt Variante vorher etwas Fruchtsoße o.ä. in die Gläser füllen.)

3. Für **6 Stunden bei 45°C** warm stellen. Entweder im Dampfgarer oder auch in einer [Gärbox](#).

Sehr wichtig: Die Gläser dürfen in dieser Zeit nicht erschüttert oder bewegt werden!

4. Alternativ bei ca. **35°C für 8-10 Stunden** warm stellen. Zum Beispiel im Backofen (Gärstufe/ Lampe), unter der Bettdecke evtl. mit einer Wärmflasche (nicht zu heiß) oder an einem warmen Ort.

Sehr wichtig: Die Gläser dürfen in dieser Zeit nicht erschüttert oder bewegt werden!

5. Anschließend für mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, um den Fermentationsprozess zu unterbrechen. Danach ist der Joghurt fertig.

6. Der Joghurt hält sich im Kühlschrank für einige Tage.

Ich lagere ihn bei 5°C meist bis zu 1-2 Wochen.

Ein [Küchenthermometer](#) ist hier sehr nützlich, zur Kontrolle der Milchttemperatur.

Ohne Inulin empfehle ich Vollmilch zu verwenden.

Selbstgemachter Joghurt | Thermomix-Rezept



GRUNDZUTATEN

- 1 l Vollmilch oder fettarme Milch (gerne lactosefrei)
- 150 g Naturjoghurt (möglichst stichfest, z.B. Landliebe) (alternativ Naturjoghurt griechischer Art, ggf. lactosefrei)
- 10 g Inulin (optional (aber empfehlenswert))

VARIATIONEN

- <u>zusätzlich für Vanille-Joghurt:</u>
- 2 Tl Vanilleextrakt (oder Mark einer Vanilleschote/ 2 Msp. gemahlene Vanille*)
- 50-80 g Puderzucker (Honig oder andere Süße nach Wahl)
- <u>zusätzlich für Sahnejoghurt:</u>
- 200 g Sahne (30% Fett)
- <u>zusätzlich für Fruchtjoghurt:</u>
- Rote Grütze/ Fruchtsoße/ Marmelade o.ä. (z.B. selbstgemachte Kirschsoße/ Heidelbeerssoße)

VORBEREITUNG

1. Gläser nochmal sehr gründlich reinigen oder auskochen/ sterilisieren. Die Gläser müssen frei von Spülmittelresten sein. Mixtopf ebenfalls nochmal heiß ausspülen.

Joghurt

1. Alle Zutaten für den Joghurt in den Mixtopf geben. (Ggf. jetzt auch die zusätzlichen Zutaten für Vanillejoghurt oder Sahnejoghurt hinzufügen.)

Für 5-7 Min./ 45 °C/ Stufe 3 erwärmen.

(Rohmilch vorher für einige Minuten auf 80-90°C erhitzen und auf 45°C abkühlen, den Joghurt erst danach hinzufügen.)

2. Anschließend in die vorbereiteten Gläser verteilen. Gläser verschließen.

(Für die Fruchtjoghurt Variante vorher etwas Fruchtsoße o.ä. in die Gläser füllen.)

3. Für **6 Stunden bei 45°C** warm stellen. Entweder im Dampfgarer oder auch in einer [Gärbox](#).

Sehr wichtig: Die Gläser dürfen in dieser Zeit nicht erschüttert oder bewegt werden!

4. Alternativ bei ca. **35°C für 8-10 Stunden** warm stellen. Zum Beispiel im Backofen (Gärstufe/ Lampe), unter der Bettdecke evtl. mit einer Wärmflasche (nicht zu heiß) oder an einem warmen Ort.

Sehr wichtig: Die Gläser dürfen in dieser Zeit nicht erschüttert oder bewegt werden!

5. Im TM6 kann auch das [Joghurt Rezept mit Varoma](#) genutzt werden. (Die oben genannten Zutaten eventuell auf 6 Portionen umrechnen.)
6. Anschließend für mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, um den Fermentationsprozess zu unterbrechen. Danach ist der Joghurt fertig.
7. Der Joghurt hält sich im Kühlschrank für einige Tage.
Ich lagere ihn bei 5°C meist bis zu 1-2 Wochen.

Ohne Inulin empfehle ich Vollmilch zu verwenden.

Probiotika

Probiotika (Einzahl Probiotikum) sind Mikroorganismen - meist Milchsäure- und Bifidobakterien. Über Nahrungsmitteln gelangen sie in den Darm, siedeln sich dort an und können so positive gesundheitliche Effekte erzielen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass sie lebend und regelmäßig in ausreichender Zahl in den Darm gelangen. Das Ausmaß dieser möglichen Wirkung ist aber umstritten und oftmals nicht ganz so ausgeprägt angepriesen.

Probiotika können über Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder in Form von Arzneimitteln aufgenommen werden. Abgegrenzt werden Probiotika wie oben erwähnt von den Präbiotika, welche eine positive Wirkung (Wachstumsanregung) auf die bereits im Darm angesiedelten Mikroorganismen haben.

Probiotischer Joghurt kann auch hergestellt werden. Bei den meisten probiotischen Produkten im Handel wird zunächst "normaler" Joghurt " mit den üblichen Starterkulturen hergestellt und erst nachträglich der erwünschte Bakterienstamm zugesetzt.



Bitte dieses Feld leer lassen

Schließe Dich jetzt über 9.600 Abonnenten an und verpasse kein Rezept.

Alle Rezepte & News Alle Rezepte (wöchentlich) Alle Rezepte (ohne Brot & Brötchen) Nur
Rezepte für Brot & Brötchen Nur Rezepte für Kuchen & Gebäck Thermomix-Rezepte

[Ich erkläre mich einverstanden mit den Datenschutzbestimmungen.](#)

