

# Joghurt selber machen



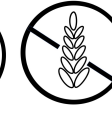
8 Gläser  
à 120g



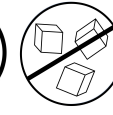
Vorbereitung  
20 Minuten



Frühstück  
Rezept



Gluten  
frei



ohne  
Zucker



Thermomix®  
geeignetes Rezept

120g Naturjoghurt  
800g Vollmilch

Alle Zutaten in einer sauberen Pfanne gründlich vermengen. Langsam und kontinuierlich umrühren, bis die Mischung etwa 40 Grad erreicht hat

## ACHTUNG:

Alle Utensilien sollten sauber oder sogar keimfrei sein. Der Geschirrspüler ist normalerweise ausreichend. Wenn Unsicherheit besteht, können die Gegenstände zusätzlich heiß abgespült und mit einem frischen Tuch getrocknet werden.

In die vorbereiteten Gläser füllen. Die Gläser luftdicht verschliessen und in eine Decke einwickeln. Anschliessend für 5-8 Stunden ruhen lassen. In dieser Zeit vermehren sich die Joghurt-Bakterien in der lauwarmen Milch, wodurch die Milch zu Joghurt wird.

Wenn der Joghurt noch lauwarm ist, hat er eine eher flüssige Konsistenz. Dies ändert sich, wenn er mindestens 2 Stunden im Kühlschrank abkühlt. Dort wird er fester.



120g Naturjoghurt  
800g Vollmilch

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 2 Minuten bei 37° auf Stufe 4 vermischen

Joghurtmischung in 8 Joghurtgläser (à ca. 120 g) umfüllen, mit Deckeln oder hitzebeständiger Frischhaltefolie abdecken und in den Varoma-Behälter stellen.

300g Wasser  
1 Zitrone (Saft davon)

Wasser und Zitronensaft in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 10 Std. 70° im Varoma fermentieren

Danach Joghurtgläser mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

