

Stichfestes Joghurt nature



Zubereitung

1. Milch auf ca. 43 °C erwärmen. Milchpulver und Joghurtferment einrühren. In Joghurtgläschen verteilen. Im Joghurtapparat zugedeckt (ohne Gläschendeckel) bei ca. 45 °C 6–8 Stunden fermentieren und fest werden lassen.
2. Joghurt mit Gläschendeckel verschliessen. Im Kühlschrank mindestens 6 Stunden auskühlen lassen. Nach 24 Stunden erreicht das Joghurt die maximale Festigkeit.

Zubereitungszeit

10 Minuten + 6–8 Stunden fermentieren + max. 24 Stunden fest werden lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	130 kcal
Eiweiss:	7 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	10 g

Tipps zu diesem Rezept

- Joghurt bleibt im Kühlschrank 7 Tage haltbar.

Zutaten

Für 6 Gläschen à ca. 1,5 dl

1 l	Vollmilch
2 EL	Magermilchpulver
1 Beutel	Joghurtferment à 0,9 g aus dem Reformhaus