

Stichfestes Joghurt nature



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 |

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.