

# JOGURT WERKSTATT

## Rezept Naturjogurt

### Zutaten

- o 1 Liter Milch
- o 3 EL Naturjogurt mit lebendiger Kultur (3% /30 ml)

### Zubereitung

1. Milch auf 90 °C erhitzen oder aufkochen
2. Die Temperatur für 5 Minuten halten
3. Milch auf 49°C abkühlen!!!
4. Währenddessen die Iso-Kiste vorbereiten und Gläser mit heißem Wasser füllen
5. Erwärmte Milch mit Naturjogurt „impfen“: den Jogurt sehr gut in die Milch einrühren
6. Geimpfte Milch sofort in die Gläser abfüllen und verschließen
7. Gläser in die Iso-Kiste stellen und über 40 °C durch Abdecken gut warmhalten
8. Nach 5-12 Stunden ist die Milch dickgelegt und etwas Molke kann sich absetzen
9. Die Gläser können in der Kiste auskühlen oder man nimmt sie aus der Iso-Kiste und bewahrt sie im Kühlschrank auf

Der selbstgemachte Jogurt kann als Kultur für den nächsten Jogurt verwendet werden. Sobald das Ergebnis nicht mehr zufriedenstellend ist, einen neuen Jogurt als Startkultur verwenden.

Eine gefriergetrocknete Original-Starterkultur im Tütchen garantiert ein optimales Ergebnis.



# Rezept für abgetropften Jogurt

## Griechischer Jogurt - wie Quark

### Zutaten

- Naturjogurt

### Material

- Sieb
- Tuch (in kaltem Wasser eingeweicht und ausgedrückt)
- Schüssel
- Löffel

### Zubereitung

1. Sieb mit dem Tuch auskleiden und in die Schüssel stellen
2. Naturjogurt vorsichtig mit dem Löffel abstechen und in das Tuch legen
3. Bei Zimmertemperatur bis zur gewünschten Konsistenz abtropfen lassen

Es entsteht eine cremige, quarkähnliche Masse.

1 Liter Naturjogurt ergibt circa 500g – 700 g abgetropfter Jogurt

### Variationen

- Mit Honig, Nüssen und Früchten servieren
- Zu Zaziki weiterverarbeiten

## Jogurtmolke

*Lecker und gesund*

- Zum Trinken pur oder mit Saft oder Sirup
- Zum Kochen, Backen oder Baden verwenden

## Jogurt nach Frischkäse Art: Vom Streich bis zur Kugel

### Zutaten

- o Naturjogurt

### Material

- o Sieb
- o Tuch (in kaltem Wasser eingeweicht und ausgedrückt)
- o Schüssel
- o Löffel

### Zubereitung

1. Sieb mit dem Tuch auskleiden und in die Schüssel stellen
2. Naturjogurt vorsichtig mit dem Löffel abstechen und in das Tuch legen
3. Bei Zimmertemperatur bis zur gewünschten Konsistenz abtropfen lassen

Bei 2/3 Molkeablauf entsteht eine streichfähige Masse

1 Liter Naturjogurt ergibt circa 300 g abgetropfter Jogurt-Streich

Bei weiterem Abtropfen entsteht eine formbare Masse

### Variationen

- o Pur als frischer Brotaufstrich unter Marmelade
- o Mit Salz, Kräutern und Gewürzen vermischen als Frischkäse

