



Kefir-Joghurt mit dem Lékué Kefir- & Joghurt-Maker

📅 Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez 🥕 🌱

Kochzeit

Vor- und Zubereiten: 20 Min. Ruhen lassen: 8 Std. Kühl stellen: 8 Std.

Nährwert pro Portion (1/6):

kcal	F	Kh	E
96	5	7	5

Kurzbeschreibung

Selbstgemachtes Kefir-Joghurt schmeckt und ist gut für die Darmgesundheit, da sie probiotische Kulturen enthalten, die die Darmflora positiv beeinflussen können.

Hinweise

- 💡 Hinweis: Damit die Temperatur der Milch wirklich zwischen 42 und 52 Grad besteht, die Milch mit einem Thermometer messen, so gelingt das Joghurt perfekt.
- 💡 Ergibt: ca. 880 g
- 💡 Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 5 Tage.
- 💡 Tipp Statt Kefir Skyr verwenden, so entsteht ein cremiger Skyr.
- 💡 Früchte, wie z.B. Beeren, Pfirsich, Aprikose, Zwetschgen, Äpfel oder Birnen pürieren oder in Stücke schneiden und das Kefir-Joghurt damit verfeinern.

Zutaten

1

8 dl **Vollmilch** (Past), kalt

2

80 g **Bio- Kefir** nature (Naturaplan)

3

So wirds gemacht

Milch direkt aus dem Kühlschrank (ca. 6 Grad) im beigefügten durchsichtigen Behälter abmessen. Die Hälfte davon (4 dl) in einer Pfanne aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, zu der kalten Milch in den Behälter giessen, verrühren. Die Temperatur der Milch sollte nun 45-52 Grad aufweisen.

Bio-Kefir mit dem Schwingbesen unter die Milch rühren. Silikondeckel auf den Behälter setzen, in den Wärmeisulator stellen, Kunststoffdeckel aufsetzen, 8 Std. bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

Behälter mit dem Silikondeckel aus dem Wärmeisulator nehmen, Joghurt ca. 8 Std. im Kühlschrank oder über Nacht fest werden lassen.