



## Joghurt nature 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
97	5	7	5

### Kurzbeschrieb

Selbstgemachtes Joghurt schmeckt wunderbar und lässt sich nach Belieben mit Früchten oder anderen Zutaten verfeinern und süßen.

### Hinweise

- ⌚ Ergibt: ca. 880 g
- ⌚ Hinweis: Damit die Temperatur der Milch wirklich zwischen 42 und 52 Grad besteht, die Milch mit einem Thermometer messen, so gelingt das Joghurt perfekt.
- ⌚ Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 5 Tage.
- ⌚ Tipp Früchte, wie z.B. Beeren, Pfirsich, Aprikose, Zwetschgen, Äpfel oder Birnen pürieren oder in Stücke schneiden und das Joghurt damit verfeinern.
- ⌚ Tipp Joghurt nach Belieben mit wenig Honig, Konfitüre oder Rohzucker süßen.
- ⌚ Tipp Für griechisches Joghurt verwende nur 6 dl Vollmilch (Past) und 2 dl Vollrahm (Past) und mische 80 g griechisches Joghurt nature darunter.

### Zutaten

1

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

### 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.

2

80 g **stichfestes Bio- Joghurt nature**

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

3

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