

Probiotischer Joghurt mit Joghurt-Maschine:

Zutaten:

- 1 Liter frische Bio-Milch, Weidemilch oder Heumilch
- 1 Beutel Joghurtkulturen für 1 Liter Milch
- Joghurt-Maschine
- Küchenthermometer
- Schneebesen

Küchenzubehör:

- großer Kochtopf
- Sieb
- Kelle

Zubereitung

1. **Vorbereitung der Milch.** Koche die frische Milch in einem Topf auf. Rühre sie dabei regelmäßig um, da sie sonst zügig anbrennen könnte. Lasse die Milch anschließend auf ungefähr **44-46 °C** abkühlen. Du kannst die Temperatur mit einem Küchenthermometer überprüfen.
2. **Bakterien animpfen.** Meistens erhältst du die Joghurt-Starterkulturen in einem kleinen Päckchen. Gebe nun die Milchsäurebakterien zu der lauwarmen Milch. Rühre die Milchsäurebakterien mit einem Schneebesen ein, damit sie dich Bakterien gleichmäßig in der Milch verteilen und nicht klumpen.
3. **Ansetzen.** Verteile die angeimpfte Milch gleichmäßig auf die Joghurt-Gläschen und aktiviere deine Joghurt-Maschine. Dein Joghurt sollte circa in **8 - 12 Stunden** fertig sein. Du kannst den Joghurt direkt im Anschluss nach freiem Belieben genießen. *Im Kühlschrank hält sich der Joghurt circa 6 Tage.*



Tipp: Joghurt einfrieren & weiterverwenden.

Hast du einmal probiotischen Joghurt angesetzt, kannst du diesen immer weiter vermehren. Du kannst den fertigen Joghurt einfach in einem beliebigen Gefäß einfrieren. Möchtest du neuen Joghurt ansetzen, kannst du den gefrorenen Joghurt mit den Milchsäurebakterien in die vorbereite, auf 46 °C abgekühlte Milch geben und auftauen lassen. Mit einem Schneebesen einrühren und wie gewohnt für 8-12 Stunden in die Joghurt-Maschine geben.

Milchkefir:

Zutaten:

- 8-10g bzw. einen großen Esslöffel Bio-Milchkefirknollen
- 500 ml frische Bio-Milch, Heumilch oder Weidemilch
- 1 Kunststoffsieb
- 1 verschließbares Gärgefäß mit mindestens 500 ml Fassungsvermögen
- 1 Glas oder eine Flasche aus Kunststoff zum Aufbewahren.

Küchenzubehör:

- großer Kochtopf
- Sieb
- Kelle

Zubereitung

Wie mache ich Milchkefir selber?

1. Gebe die aktive Kefirknollen in das vorgesehen Gärgefäß und fülle die 500 ml Milch (Zimmertemperatur) hinzu. Verschließe das Gärgefäß so, dass entstehender Fermentations-Druck entweichen kann.
2. Gärzeit. Lagerte das Gefäß für **circa 24 Stunden** an einem dunklen, trockenen Ort. Nutze das Kunststoffsieb, um den Kefir von der Knolle zu trennen.



Tipp: Kefir-Knolle säubern & weiterverwenden.

Reinige die Kefir-Knollen mit lauwarmem Wasser und setze sie erneut für weiteren Milchkefir an.