

Joghurt selber machen - wie du aus Milch Joghurt zauberst



Zutaten für 1 Liter Joghurt

Für den Joghurt

1 l H-Milch (Fettgehalt nach Wahl)

1 Päckchen Joghurtpulver (Bakterienkultur)

Besonderes Zubehör

Joghurtmaschine

Joghurt ist lecker und gesund! Dazu hat er viele positive Eigenschaften, die ihn zu einem festen Bestandteil in unserer Ernährung machen. Generell enthält jeder natürliche Joghurt alle guten Inhaltsstoffe, die auch die Milch zu einem äußerst nahrhaften Lebensmittel macht: Wasser, etwas Fett, Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme. Kalzium und Phosphor stärken Knochen und Zähne, Vitamin B2 hilft bei Verdauungsprozessen und Vitamin B12 benötigt der Körper zur Bildung roter Blutkörperchen.

Doch Joghurt ist nicht gleich Joghurt. Mit einem Blick auf die Inhaltsstoffe vieler Fruchtjoghurts aus dem Kühlregal springt dir ein Wirrwarr an Zusatzstoffen und unterschiedlichsten Bezeichnungen für Zuckerzusätze entgegen. Alleine bei den Aromen wird zwischen natürlichen Aromastoffen, naturidentischen und künstlichen Aromen unterschieden. Diese können beispielsweise aus Hefe oder Schimmelpilzkulturen, Sauerkraut oder sogar Holz hergestellt werden - nicht gerade verlockend.

Möchtest du also Gewissheit haben, was tatsächlich in deinem Joghurt enthalten ist, machst du ihn am besten selbst. Und so geht's:

Wie aus Milch Joghurt wird - so funktioniert's

Joghurt machen ist mit den richtigen Zutaten gar nicht schwer. Damit es klappt, solltest du bei der Joghurtherstellung aber ein paar Dinge beachten:

- Verwende ausschließlich **frische Produkte** und **überprüfe ihre Haltbarkeit**, bevor du loslegst.
- Zur Joghurtherstellung benötigst du immer eine **gewisse Menge Milch**.
- Um aus Milch Joghurt herzustellen, werden Bakterienkulturen benötigt. Diese kannst du deiner Milch in Form von **fertigem, gekauften Joghurt** oder einer **Joghurt-Reinzucht-Kultur aus speziellem Joghurtpulver** zugeben.
- Verwendest du gekauften Joghurt, musst du unbedingt darauf achten, dass **lebende Kulturen** enthalten sind. Auf der Verpackung sind diese als "*Lb Bulgaricus*" gekennzeichnet. Auf 1 Liter Milch solltest du 50 ml Naturjoghurt verwenden.
- Verwendest du Joghurt-Pulver (z.B. aus dem Reformhaus), beachte die Packungsanweisungen und bereite die Joghurtkultur entsprechend den Angaben des Herstellers vor.
- Die Milch: Am einfachsten ist die Joghurtzubereitung mit **haltbarer Milch** (H-Milch). Diese kannst du sofort verwenden, da sie bereits innerhalb des Herstellungsprozesses ultrahoherhitzt wurde. Jede andere Milch (Voll- oder Rohmilch) musst du vor der Verarbeitung kurz aufkochen und **auf mindestens 90 °C erhitzen**.
- Damit die Bakterien aktiv werden können, musst du die

Joghurt selber machen - wie du aus Milch Joghurt zauberst

Milch auf Körpertemperatur (ca. 38-40 °C) erwärmen oder nach dem Aufkochen auf diese Temperatur herunterkühlen. Erst dann solltest du Pulver oder Joghurt in die Milch einrühren.

- Die **Temperatur** muss je nach Zubereitungsart für mindestens 8-12 Stunden einigermaßen **konstant gehalten** werden. Am Einfachsten klappt das Mit Hilfe von Joghurtbereitern oder Joghurtmaschinen, funktioniert aber auch ohne.

Bewahrst du eine Portion deines selbstgemachten Joghurts auf, kannst du diesen statt gekauftem Joghurt oder Pulver, als **Basis für die nächste Joghurtherstellung** nutzen. Da sich die Anzahl der Bakterien aber bei jeder Herstellung etwas verringert, kannst du diesen Vorgang nur etwa **7 Mal** wiederholen. Danach musst du deiner Milch neue Milchsäurebakterien hinzufügen.

Die Zubereitungsmethode - Joghurt mit oder ohne Strom

Joghurt lässt sich am einfachsten in extra dafür vorgesehenen Joghurtbereitern herstellen, von denen manche mit, manche ohne Strom funktionieren. Hast du keine Joghurtmaschine zu Hause, funktioniert das Ganze mit ein paar Tricks auch ohne extra Gerät.

- Für echte Joghurtfans, die häufiger eigenen Joghurt herstellen möchten, lohnt sich ein Joghurtbereiter. Mit den Joghurtspezialisten kannst du einfach und mit wenig Umstand je nach Gerät kleine und größere Mengen Joghurt herstellen. Die Temperaturüberwachung und sichere Aufbewahrung während der Herstellung übernimmt das Gerät von ganz allein.
- **Joghurtbereiter ohne Strom:** Stromlose Geräte brauchen etwas länger, um stichfesten Joghurt zu produzieren, sparen dafür aber Energie und sind besonders langlebig, da sie keine elektronischen Bauteile enthalten. Meist kannst du mit diesen Joghurtbereitern kleine Einzelportionen zubereiten.
- **Joghurtmaschinen mit Strom:** Die Produktpalette bei

strombetriebenen Joghurtmaschinen deutlich größer. Du kannst zwischen Geräten wählen, die den Joghurt bereits in mehreren kleinen Portionen oder gleich im 1 Liter Format herstellen oder sich gleichzeitig neben der Joghurtherstellung auch zur Eiszubereitung eignen.

- Die **Methode ganz ohne Zusatzgerät** erzielt ebenso gute Ergebnisse wie mit Maschine. Auch die Herstellungszeit ähnelt der, die du mit den stromlosen Joghurtbereitern benötigst. Allerdings musst du während der Herstellung dein Bett oder deinen Ofen für 12 Stunden opfern und selbst, ein Auge auf deinen Joghurt haben und auf ein paar Dinge achten.

Joghurtbereiter ohne Strom

In Aufbau und Funktion sind die stromlos betriebenen Joghurtmaschinen im Grunde ganz einfach. Sie bestehen aus einer gut **isolierten Box** und meist einem zusätzlichen **Behälter für heißes Wasser**. Die Milch wird mit Joghurt oder Joghurtpulver im Innenbehälter gemischt und in der Isolierbox mehrere Stunden gelagert. Der integrierte Wasserbehälter erleichtert es, die Temperatur über lange Zeit relativ zu konstant zu halten.

Je nach Gerät muss der Joghurt **mindestens 12-16 Stunden** in der Maschine ruhen. So lange brauchen die Milchsäurebakterien um ihre Arbeit zu machen und die Milch in Joghurt zu verwandeln. Durch das heiße Wasser entfällt bei einigen Geräten auch das Erwärmen der Milch. Verwendest du frische Milch, musst du diese allerdings trotzdem vorher unbedingt einmal aufkochen, um ungewollte Keimbildung zu verhindern.

Joghurtmaschine mit Strom

Strombetriebene Joghurtmaschinen funktionieren im Grunde wie die stromlosen Modelle. Ihre Vorteile sind eine **verkürzte Zubereitungszeit** (ca. 8 statt 12 Stunden), die **konstante Temperaturüberwachung** und -regelung, Timerfunktionen sowie häufig eine integrierte (**Nach-**) **Kühlfunktion**. Manche Modelle ermöglichen zusätzlich die **Zubereitung von Frischkäse oder Eis**.

Die Bett- oder Ofenvariante

Willst du auf den Einsatz eines Joghurtbereiters verzichten, kannst du außerdem auf die **Bett- oder die**

Joghurt selber machen - wie du aus Milch Joghurt zauberst

Ofen-Variante zurückgreifen. Dazu startest du wie gehabt: erwärmte Milch und Joghurt oder Joghurt-Pulver mischen. Das Gemisch wahlweise in mehrere kleine oder ein großes Glas mit Schraubverschluss abfüllen. Alles, was es jetzt noch braucht, ist die richtige Temperatur über mindestens 12 Stunden. Deshalb musst du dich jetzt entscheiden, ob du lieber dein **Bett oder den Ofen** hergeben möchtest.

- Den **Ofen** heizt du auf **ca. 50 °C** vor und stellst die Gläser hinein. Achte immer darauf, dass es im Ofen nicht zu warm wird, da sonst die Milchsäurebakterien nicht überleben. Um dem Sterben der Bakterien vorzubeugen, kannst du den Ofen nach ca. 30 Minuten einmal ausstellen und nach ein paar Minuten Ruhe zwischenzeitlich wieder einschalten. So bleibt es für die Bakterien im Ofen wohlzig warm.
- Für die Joghurtherstellung im Bett **wickelst du die befüllten Joghurtgläser in Handtücher ein** und stellst sie in dein Bett. Am besten klappt das morgens, wenn es unter der Decke noch nachtwarm ist. Decke das Ganze behutsam zu und vermeide Erschütterungen. Bei Bedarf kannst du auch eine Wärmflasche dazulegen, um deinen Joghurt konstant warm zu halten. Dann heißt es nur noch warten.

Wenn alles nach Plan läuft, hast du nach **ca. 12 Stunden** selbstgemachten, schmackhaften und stichfesten Joghurt. Sollte der erste Versuch nicht gleich 100%ig gelingen, ist das kein Grund, gleich zu verzweifeln. Selbstgemachter Joghurt kann manchmal eine kleine Diva sein. Versuch es einfach nochmal - vielleicht war deinem Joghurt nicht warm genug? Übung macht bekanntlich den Meister!

Dein Joghurt, deine Basis, dein Geschmack - du hast die Wahl

Das Beste an der Herstellung von eigenem Joghurt? Du kannst die Basis selbst bestimmen.

Die Milchsorten

- Kuhmilch (Rohmilch, Vollmilch oder homogenisierte

Milch)

- laktosefreie Milch
- Sojamilch
- Ziegenmilch
- Hafermilch

Die verschiedenen Milchsorten sind besonders für Menschen mit Laktoseintoleranz oder einem veganen Lebensstil von großem Vorteil. Denn Ziegenmilch, Sojaprodukte und laktosefreie Milch eignen sich **ebenso gut zur Herstellung von Joghurt** wie Kuhmilchprodukte.

Für alle, die weder vegan leben noch Probleme mit der Laktoseverarbeitung haben: Auch **H-Milch kann verwendet** werden. Sie hat gegenüber der frischen Vollmilch sogar einen Vorteil: du musst sie vor der Joghurtherstellung **nicht extra aufkochen**. Das Aufkochen dient bei Vollmilch der Abtötung unerwünschter Keime und Bakterien. H-Milch hat diesen Verarbeitungsschritt bereits hinter sich.

Für jede Milchsorte gilt: bevor du die Milchsäurebakterien einrührst, musst du sie immer **auf ca. 40°C erwärmen** (also ungefähr Körpertemperatur). Das testest du am besten mit einem Thermometer. Hast du keins zur Hand, kannst du für einen Richtwert auch kurz mal den Finger in die erwärmte Milch halten. Denn nur bei ihrer Wohlfühltemperatur verrichten die fleißigen Bakterien ihre Arbeit und dicken die Milch an.

Der Fettgehalt

Auch den Fettgehalt der Milch kannst du für deinen hausgemachten Joghurt frei wählen. Ob 1,5 % oder 3,5% Fett - allgemein gilt: **Je fetter die Milch, desto cremiger wird der Joghurt**. So, wie du es auch bei gekauftem Joghurt mit unterschiedlich hohem Fettgehalt kennst. Griechischer Joghurt mit einem Fettgehalt von ca. 10% ist deutlich cremiger als fettarmer Joghurt aus 1,5%iger Milch.

Das Grundrezept - Joghurt aus der Joghurtmaschine

- 1 -

H-Milch in einen Topf geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze auf Körpertemperatur (ca. 38-40 °C)

Joghurt selber machen - wie du aus Milch Joghurt zauberst

erwärmen. Die Temperatur kannst du mit einem Thermometer oder vorsichtig mit dem Finger testen.
Bitte beachte: Verwendest du keine H-Milch, musst du die Milch kurz aufkochen und im Anschluss wieder auf Körpertemperatur herunterkühlen.



- 2 -

Milch von der Hitze nehmen und Joghurtpulver nach und nach einrühren.



- 3 -

Warme Milch langsam in den Behälter der Joghurtmaschine gießen und mit dem Deckel verschließen. Das Rührteil benötigst du für die Zubereitung von Joghurt nicht.



- 4 -

Joghurtmaschine einschalten. Über die Menü-Taste das Joghurtprogramm auswählen, 8 Stunden Zubereitungszeit einstellen und starten.



- 5 -

Ist das Programm beendet, Maschine ausschalten und Joghurtbehälter entnehmen.

Joghurt selber machen - wie du aus Milch Joghurt zauberst



- 6 -

Den fertigen Joghurt gut durchrühren, in ein Glas oder eine luftdichte Box umfüllen und kaltstellen.



Pimp my Joghurt: so kannst du deinen Joghurt verfeinern

Ist dein Joghurt einmal gemacht, kannst du ihn mit frischem Obst, Fruchtpürees, Honig, Schokolade, Nüssen und anderen Toppings nach eigenem Geschmack verfeinern. Zauber dir deinen eigenen Fruchtjoghurt oder stell dir ähnlich wie bei [Smoothie Bowls](#) und [Acai Bowls](#), prall gefüllte Joghurt-Frühstücks-Schalen mit deinen liebsten Leckereien zusammen.

Letzte Rettung - das schnelle Joghurt-SOS

Ist bei der Zubereitung etwas schief gelaufen? Vielleicht hat das schnelle Joghurt-SOS schon mögliche Ursachen und die passende Lösung für dich parat:

Ist dein Joghurt zu flüssig?

Wenn der Joghurt noch nicht die gewünschte Stichfestigkeit aufweist, überprüfe zunächst, ob du die reguläre Ziehzeit eingehalten hast. Ist das der Fall, aber dein Joghurt noch nicht fest genug, kannst du die **Wartezeit einfach noch etwas verlängern** und die **Temperatur überprüfen**. Je länger der Joghurt zieht, desto fester wird er. Allerdings wird er mit zunehmender Ruhezeit auch immer saurer und bitterer. Viel länger als 14 Stunden solltest du ihn deshalb nicht in der Zubereitungsrichtung ziehen lassen.

Alternativ kannst auch bei der Herstellung noch **zusätzlich Milchpulver zufügen**, um eine festere Konsistenz zu erreichen. Wenn du für eine konstant warme Temperatur sorgst, solltest du für gewöhnlich aber auch durch das einfache Impfen mit Joghurt oder Joghurt-Pulver die gewünschte Konsistenz erzielen.

Eine andere Ursache für zu flüssigen Joghurt kann auch sein, dass die **Milch während der Zubereitung zu heiß** geworden ist. Wird dein Joghurt auch nach längerer Ziehzeit nicht fester, ist diese Möglichkeit sehr naheliegend und die Milchsäurebakterien mit hoher Wahrscheinlichkeit zerstört. In diesem Falle musst du deine Joghurtzubereitung mit frischer Milch und einer weiteren Ration Bakterien leider erneut starten. Achte dabei auf die **Einhaltung der richtigen Temperaturen und Ziehzeiten**. Kleiner Tipp: Wenn du Portionsgläser verwendest, spüle sie vorher mit heißem Wasser aus - das sorgt für die richtige Wärme.

Ist dein Joghurt zu dünn und zu sauer?

Das könnte zum einen an der verwendeten **Milch und ihrem Fettgehalt** liegen. Hast du Milch mit einem geringen Fettgehalt von 1,5% oder weniger für deinen Joghurt verwendet, ist das Ergebnis weniger cremig und häufig auch etwas säuerlicher im Geschmack.

Zum anderen kann die Begründung für sehr sauren Joghurt in der **Fermentationszeit** liegen. Je länger du den Joghurt ziehen lässt, desto saurer wird er. Auch bei der anschließenden Lagerung im Kühlschrank zieht der Joghurt nach und wird im Zuge der *natürlichen Nachsäuerung* zunehmend saurer. Magst du deinen Joghurt lieber mild, solltest du ihn also eher weniger lange ruhen lassen und bestenfalls direkt nach der Zubereitung genießen - ganz nach der Devise "schnell

Joghurt selber machen - wie du aus Milch Joghurt zauberst

aufessen“.

Ist dein Joghurt zu körnig?

Dann hast du bei der Zubereitung vermutlich das **Joghurt-Pulver nicht gleichmäßig genug in die Milch eingerührt**. So können nur die Bereiche der Milch fermentieren und zu Joghurt werden, die direkt mit den Milchsäurebakterien in Kontakt kommen. Andere Stellen bleiben flüssig. So entsteht eine klumpige Konsistenz. Achte also bereits zu Beginn darauf, Joghurt oder Pulver nach und nach, möglichst gleichmäßig unter die warme Milch zu rühren, bis keine Pulver-Reste oder Klümpchen mehr zu sehen sind.

Wie lange ist selbstgemachter Joghurt haltbar?

Nach der Reifezeit kannst du deinen Joghurt **sofort genießen** oder ihn **im Kühlschrank aufbewahren**. Bereitest du ihn nur vor und bewahrst ihn auf, sollte dir bewusst sein, dass sein Geschmack Tag für Tag **zunehmend etwas saurer** wird. Das ist im Rahmen der *natürlichen Nachsäuerung* ganz normal. Gut gekühlt kannst du ihn so **bis zu 10 Tagen problemlos aufbewahren**. Bei längerer Lagerung solltest du immer individuell anhand von Optik, Geruch und Geschmack prüfen, ob dein Joghurt noch genießbar ist.

Von süß bis herzhaft - Rezeptideen mit Joghurt