

Wie du veganen Joghurt selber machst – mit und ohne Maschine



Biomärkte machen es bereits vor und bieten ein breites Spektrum an veganem Joghurt an. Ob Sojajoghurt, Mandeljoghurt oder sogar Kokosjoghurt – immer mehr pflanzliche Alternativen bahnen sich ihren Weg in die Kühlregale der Supermärkte. Doch diese erleichtern nicht nur das Gewissen, keine Kuhmilchprodukte zu sich zu nehmen, sondern strapazieren gleichzeitig den Geldbeutel. Denn veganer Joghurt aus Soja & Co. ist auf Dauer nicht gerade günstig.

Wieso also nicht den Versuch wagen und veganen Joghurt einfach selbst machen? Wenn du auf Kuhmilch verzichtest, aber deinen heißgeliebten Joghurt nicht missen möchtest, solltest du die veganen Alternativen unbedingt testen.

Doch funktioniert die Joghurtherstellung mit Pflanzenmilch ebenso gut wie mit Kuhmilch? Ich habe 4 verschiedene Sorten Pflanzenmilch einmal ganz genau unter die Lupe genommen und berichte dir, ob und wie du aus Kokosmilch, Sojamilch, Mandelmilch & Co. cremigen Joghurt zaubern kannst.

Selbstgemachter veganer Joghurt: Das solltest du wissen

Bevor es ans Eingemachte geht und Pflanzenmilch auf ihre Joghurttauglichkeit geprüft wird, solltest du bei der Herstellung einige Dinge beachten:

Dein Weg zu veganem Joghurt

Der Herstellungsprozess von pflanzenbasiertem Joghurt ist mit dem von herkömmlichem Joghurt vergleichbar. Dabei sind jedoch folgende Punkte zu beachten:

- Achte darauf, dass du ausschließlich **Produkte** verwendest, die **noch haltbar** sind.
- Nicht jede Pflanzenmilch lässt sich gleichermaßen gut zu Joghurt verarbeiten. Beachte dabei die Testergebnisse weiter unten im Artikel.
- Du benötigst immer eine **gewisse Menge frische Pflanzenmilch**, um Joghurt herzustellen.
- Damit deine Pflanzenmilch zu cremigem Joghurt wird, musst du sie mit **Bakterienkulturen** impfen. Diese kannst du der Milch entweder durch **fertigen, gekauften Joghurt** (z.B. Sojajoghurt) oder einer **Joghurt-Reinzucht-Kultur aus speziellem Joghurtpulver** zuführen.
- Wenn du gekauften Joghurt verwendest, sollten in jedem Fall **lebende Kulturen** enthalten sein. Du erkennst sie auf der Verpackung an der Bezeichnung „*Lb Bulgaricus*“. Auf 500 ml Milch verwendest du 100 g Sojajoghurt, also etwa im Verhältnis 1:5.
- Möchtest du lieber **Joghurtpulver** (z.B. aus dem Reformhaus) verwenden, stellst du die Joghurtkulturen entsprechend der **Packungsangaben** her. Du magst es eher mild? Oder lieber sauer? Du legst Wert darauf, dass auch pre- und probiotische Kulturen enthalten sind? Dank **verschiedener Joghurtkulturen** (mild, sauer, probiotisch etc.) kannst du den Joghurt ganz **auf deinen persönlichen Geschmack abstimmen**.
- Die Milch: Pflanzenmilch ist in der Regel pasteurisiert und somit haltbar gemacht. In dieser Form eignet sie sich am besten für die Joghurtherstellung. **Wenn du**

Wie du veganen Joghurt selber machst – mit und ohne Maschine

selbst frische Pflanzenmilch herstellst, solltest du diese vor der Verarbeitung kurz aufkochen und auf **mindestens 90 °C erhitzen**.

- Damit die Bakterien für die Joghurtproduktion aktiv werden, musst du die Milch auf **Körpertemperatur (ca. 38-40 °C) erwärmen**. Wenn du sie zuvor erhitzt hast, musst du sie zunächst auf diese Temperatur herunterkühlen. Erst dann gibst du den fertigen Joghurt oder das Joghurtpulver zu der Milch.
- Wichtig ist, dass du **so sauber wie möglich** arbeitest, damit keine fremden Bakterien in den Joghurtansatz gelangen. Verwende am besten sauberes Besteck aus Edelstahl und rühre alles gut um.
- Die Temperatur muss je nach Zubereitungsart **12-14 Stunden** konstant bei etwa **38-40 °C** gehalten werden. Bei veganem Joghurt aus Pflanzenmilch brauchen die Milchsäurebakterien für die Vermehrung etwas länger als in Kuhmilch. Damit cremiger Joghurt entsteht, sollte diese Zeit eingehalten werden, weil das Ergebnis sonst zu flüssig wird. Am einfachsten funktioniert das mit dafür vorgesehenen Joghurtmaschinen oder Joghurtbereitern, ist aber auch ohne Gerät möglich.

Die Zubereitungsmethode – veganer Joghurt mit oder ohne Strom

Joghurtbereiter oder Joghurtmaschinen eignen sich am besten für die Herstellung von frischem Joghurt. Falls du keines dieser Geräte besitzt, kannst du den Joghurt auch ohne zusätzliches Gerät herstellen. Wenn du aber ein waschechter Joghurtfan bist und regelmäßig in den Genuss von selbst zubereitetem Joghurt kommen möchtest, lohnt sich die Anschaffung, um jederzeit ganz einfach frischen Joghurt zu zaubern. Die Temperaturüberwachung und die sichere Aufbewahrung während der Herstellung übernimmt das Gerät für dich.

Joghurtbereiter ohne Strom

Stromlose Geräte benötigen mehr Zeit, um stichfesten Joghurt zu produzieren, sparen aber Energie und sind sehr langlebig, da sie keine elektronischen Einzelteile

brauchen. Diese Variante ist vor allem dann geeignet, wenn du eher selten Joghurt machst und kleine Portionen zubereitest.

Stromlos betriebene Joghurtmaschinen bestehen sowohl aus einer gut **isolierten Box** sowie meist einem zusätzlichen **Behälter für heißes Wasser**. Die Milch wird mit Joghurt oder Pulver im Innenbehälter gemischt und mehrere Stunden in der Isolierbox gelagert. Dank integriertem Wasserbehälter kann die Temperatur über lange Zeit weitgehend konstant gehalten werden.

Je nachdem, welches Gerät du hast, muss der Joghurt **mindestens 12-14 Stunden** in der Maschine ruhen. Diese Zeitspanne benötigen die Milchsäurebakterien, um die Milch in Joghurt zu verwandeln. Das Erwärmen der Milch entfällt bei einigen Geräten dank des heißen Wassers. Wenn du frische Milch verwendest, solltest du diese vorher dennoch in jedem Fall aufkochen, um eine Keimbildung zu verhindern.

Joghurtmaschine mit Strom

Strombetriebene Joghurtmaschinen zeichnen sich vor allem durch ihre **verkürzte Zubereitungszeit**, die **konstante Temperaturüberwachung und -regelung**, **Timerfunktionen** sowie häufig eine integrierte **(Nach-) Kühlfunktion** aus. Möchtest du regelmäßig frischen Joghurt selbst machen und die Herstellung einfach und unkompliziert gestalten, wirst du an einer Joghurtmaschine deine Freude haben! Praktischer Nebeneffekt: Mit einigen Geräten kannst du auch Eis zaubern, wodurch sich die Anschaffung gleich noch mehr lohnt.

Die Bett- und Ofenvariante

Wenn du weder eine Joghurtmaschine noch einen Joghurtbereiter hast, ist die **Ofen-, Bett- oder Heizungsvariante** etwas für dich. Dazu verfahrst du wie bereits beschrieben: erwärmte Milch entweder mit fertigem Joghurt oder Pulver mischen. Den Joghurtansatz entweder in mehrere kleine Gläser oder ein großes Glas mit Schraubverschluss füllen. Jetzt musst du nur noch die richtige **Temperatur über 12-14 Stunden konstant halten**. Im Ofen oder in deinem Bett? Du entscheidest! Fülle dazu die warme Milch in ein Glas und decke es mit Küchenpapier oder luftdurchlässigen

Wie du veganen Joghurt selber machst – mit und ohne Maschine

Tüchern (der Joghurt muss atmen können!) ab, die du mit einem Gummi oder Küchengarn befestigst.



Glasbehälter mit einem Küchentuch abdecken und gut befestigen.

- **Backofen:** Heize den Ofen auf 50 °C vor und stelle die Gläser hinein. Achte immer darauf, dass die Temperatur im Ofen nicht steigt, sondern konstant bleibt, damit die Milchsäurebakterien überleben. Um dem Sterben der Bakterien vorzubeugen, kannst du den Ofen nach etwa 30 Minuten einmal ausschalten und nach einigen Minuten Ruhe wieder einschalten. So haben es die Bakterien im Backofen wohlig warm.
- **Bett:** Wenn du Joghurt im Bett herstellen möchtest, wickelst du die befüllten Joghurtgläser in Handtücher und stellst sie in dein Bett. Das funktioniert am besten morgens, wenn es unter der Decke noch nachwarm ist. Decke alles vorsichtig zu und vermeide Erschütterungen. Du kannst auch eine Wärmflasche dazulegen, damit der Joghurtansatz konstant warm bleibt.
- **Heizung:** Im Winter kannst du den Joghurtansatz auch zugedeckt auf die Heizung stellen. Stell diese so ein, dass du sie noch gut anfassen kannst – sie sollte 40 °C warm sein.

Normalerweise solltest du nach 12-14 Stunden leckeren Joghurt löffeln können. Allerdings kann die

Joghurtherstellung manchmal sehr hartnäckig sein. Dann lohnt sich definitiv ein zweiter Versuch! Widerstehe in jedem Fall dem Drang, zwischendurch zu schauen, wie es deinem Joghurt geht und halte die Ruhezeit ein - durch Bewegung wird die Fermentierung gestört.

Wie beeinflusst man die Konsistenz – flüssiger vs. fester Joghurt?

Veganer Joghurt auf Pflanzenbasis ist in der Regel dünnflüssiger als Joghurt aus Kuhmilch. Die Pflanzenmilch kannst du daher vorher mit **veganen Geliermitteln** (z.B. Agar Agar, Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl) andicken, um eine möglichst cremige Konsistenz zu erzielen. Eine Ausnahme bildet Sojajoghurt, der in der Regel kein zusätzliches Geliermittel benötigt. Die Konsistenz deines Joghurts kannst du über das Geliermittel steuern.

Agar Agar muss einmal aufkochen, damit es beim Abkühlen geliert. Um die Bakterienkulturen nicht zu zerstören, musst du die Milch anschließend wieder auf ca. 40 °C herunterkühlen, bevor du den fertigen Joghurt oder das Pulver unterrührst. Halte dich dabei an die Packungsanweisung, verwende allerdings nur **die Hälfte bis 2/3 der Menge**, damit der Joghurt nicht zu stichfest wird. Möchtest du als Verdickungsmittel **Johannisbrotkernmehl** oder **Guarkernmehl** verwenden, gibst du es **erst nach der Zubereitung in den Joghurt**, da sich ansonsten Klumpen bilden können.

Nährwerte von pflanzenbasiertem Joghurt

- **Sojajoghurt:** Sojajoghurt hat im Vergleich zu den anderen veganen Joghurtsorten und auch zu herkömmlichem Joghurt (je nach Fettstufe) **viel Eiweiß** (4 g pro 100 g) zu bieten. Normaler Naturjoghurt enthält im Vergleich 5,3 g Eiweiß und fettarmer Naturjoghurt 4,3 g Eiweiß. Zudem ist Sojajoghurt reich an Ballaststoffen, den **Vitaminen D** und **B12** sowie an Mineralien wie **Kalzium** und **Eisen**. Er ist mit **50 kcal** kalorienärmer als normaler Naturjoghurt (80 kcal) und fettarmer Naturjoghurt (52 kcal). Mit **2,3 g Fett**, davon 0,4 g gesättigte Fettsäuren, ist er relativ fettarm.
- **Kokosjoghurt:** Kokosjoghurt ist aufgrund seines **hohen**

Wie du veganen Joghurt selber machst – mit und ohne Maschine

Fettgehalts (7,7 g pro 100 g) der cremigste unter den veganen Joghurtvarianten. Der hohe Fettgehalt mag zunächst abschrecken, allerdings handelt es sich dabei ausschließlich um **gute Fette**. Die **Fettsäure besteht aus seltenen mittelkettigen Triglyceriden** (auch MCT genannt), die im Vergleich zu anderen Fetten im Körper **schnell zu Energie verbrannt** und somit auch langsamer in lästige Fettpölsterchen umgewandelt werden. Zudem ist Kokosjoghurt **reich an Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen** wie Kalium, Magnesium und Eisen, aber hat im Vergleich zum eiweißreichen Sojajoghurt nur **1,4 g Eiweiß** zu bieten. In puncto Kalorien gehört Kokosjoghurt mit **97 kcal** zu den Vorreitern unter den pflanzenbasierten Joghurtvertretern.

- **Mandeljoghurt:** Mandeljoghurt enthält im Vergleich zu den anderen veganen Joghurtvarianten am wenigsten **Eiweiß** mit sogar nur **0,52 g**, ist aber sehr nährstoffreich. Er enthält unter anderem Ballaststoffe, Mineralstoffe und viele Vitamine. Zudem hat er pro 100 g **52 kcal** und **3,3 g Fett** im Gepäck.
- **Cashewjoghurt:** Cashewjoghurt enthält mehr Eiweiß als Mandeljoghurt mit **1 g** pro 100 g. Zudem ist er reich an **ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren** und enthält wichtige **Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe**. Mit **66 kcal** ist er nach Kokosjoghurt der kalorienreichste Joghurt und enthält **3 g Fett** pro 100 g.

Veganer Joghurt: Das Grundrezept in der Joghurtmaschine

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



Pflanzenmilch erwärmen.

Überprüfe die richtige Temperatur entweder mit deinem Finger oder einem Thermometer.

Bitte beachte: Falls du keine haltbare Milch oder Agar Agar verwendest, musst du die Milch kurz aufkochen, Agar Agar einrühren und anschließend wieder auf Körpertemperatur herunterkühlen.



Richtige Temperatur überprüfen.

Je nachdem, für welche Zubereitungsmethode du dich entscheidest, rührst du entweder das Joghurtpulver oder den fertig gekauften Joghurt unter die Pflanzenmilch.

Wie du veganen Joghurt selber machst – mit und ohne Maschine



Joghurtpulver oder fertig gekauften Joghurt unter die Pflanzenmilch rühren.

Gieße die warme Milch vorsichtig in den Behälter der Joghurtmaschine und verschließe sie mit einem Deckel. Das Rührteil benötigst du für die Zubereitung von Joghurt nicht.



Warme Milch in den Behälter der Joghurtmaschine gießen und mit einem Deckel verschließen.

Schalte die Joghurtmaschine ein und wähle über die Menü-Taste das Joghurtprogramm aus. Stelle die Maschine auf 8 Stunden Zubereitungszeit und starte sie.



Joghurtprogramm auswählen und Zubereitungszeit einstellen.

Wenn das Programm beendet ist, schaltest du die Maschine aus und entnimmst den Joghurtbehälter. Wenn du Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl verwendest, rührst du es jetzt unter. Fülle den Joghurt in eine luftdichte Box oder ein Glas und stelle ihn kalt. Wenn du magst, kannst du den Joghurt auch sofort genießen und mit leckeren Toppings aufpeppen.



Joghurt in ein luftdichtes Gefäß oder zum direkten Verzehr in eine Schüssel geben.

Das Ergebnis: Welche Pflanzenmilch eignet sich, welche nicht?

Der Selbsttest zeigt: Das Joghurtergebnis im Backofen und in der Joghurtmaschine ist identisch. Allerdings lässt sich nicht jede Pflanzenmilch zu cremigem Joghurt verarbeiten. Auf ihre Joghurtauglichkeit getestet wurden **Hafermilch, Cashewmilch, Mandelmilch, Sojamilch** und **Kokosmilch**. Diese weisen sowohl in

Wie du veganen Joghurt selber machst – mit und ohne Maschine

Konsistenz als auch im Geschmack Unterschiede auf.

Vorweg ist zu sagen, dass keine Unterschiede zwischen dem Impfen mit Joghurtkulturen oder fertigem Joghurt bestehen. Achte vor allem darauf, dass du reine, ungesüßte Pflanzenmilch verwendest. Vor allem Mandelmilch, Cashewmilch etc. sind oftmals unliebsame Süßungsmittel zugesetzt. Am besten ist es natürlich, wenn du die Milch einfach selbst machst.



Das Ergebnis veganer Joghurtalternativen im Vergleich.

Sojamilch

Sojamilch ist der Klassiker bei der Joghurtproduktion und hervorragend für die Joghurtherstellung **geeignet**. Auch im Selbsttest ist sie der Gewinner neben den anderen Sorten. Auch hierbei kann mit Verdickungsmitteln gearbeitet werden, um den Joghurt noch stichfester zu machen – notwendig ist das allerdings nicht. Sowohl von der Konsistenz als auch vom Geschmack her ist kein Unterschied zu den Supermarktprodukten erkennbar. Der selbstgemachte Sojajoghurt ist **mild-säuerlich und angenehm cremig**.

Kokosmilch

Auch Kokosmilch lässt sich problemlos in cremigen Joghurt verwandeln und ist somit **geeignet** für die Joghurtherstellung. Die Konsistenz kannst du hierbei mit Verdickungsmitteln steuern. Der Geschmack ist **angenehm mild und vergleichbar mit sehr dickflüssiger Kokosmilch**.

Cashewmilch

Cashewmilch ist für die Joghurtherstellung nur **bedingt**

geeignet. Da der Joghurt von der Konsistenz her **eher flüssig** ist, sollte gegebenenfalls etwas mehr Verdickungsmittel untergemischt werden, um ihn noch joghurtähnlicher zu machen, da er sonst recht flüssig bleibt. Vom Geschmack her ist er **mild bis nussig** und erinnert an Sour Cream.

Mandelmilch

Mandelmilch hat sich im Test als schwieriger Kandidat erwiesen und ist **nur bedingt** für die Produktion von Joghurt **geeignet**. Anzumerken ist, dass er generell **dünnerflüssiger** ist als andere vegane Joghurtvertreter. Er schmeckt ähnlich wie Cashewjoghurt **mild bis leicht nussig**. Wenn dein Mandeljoghurt nicht die richtige Konsistenz hat, versuche nach der Zubereitung noch etwas mehr Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl unterzurühren und ihn etwas länger im Kühlschrank durchziehen zu lassen.

Hafermilch

Hafermilch hat sich im Test als **ungeeignet** erwiesen. Trotz Geliermittel entsteht eine stückige, flüssige Konsistenz, die weit entfernt von cremigem Joghurt ist. Auch geschmacklich ist der Joghurtansatz **ungenießbar und schmeckt eher säuerlich**.

So kannst du deinen Joghurt aufpeppen

Für mehr Abwechslung in der Joghurtschüssel kannst du deinen Joghurt mit beliebigen Toppings aufwerten. Ob saftige **Beeren, Müsli, Nüsse, Leinsamen** oder **Kakaonibs** – dein Joghurt schmeckt dadurch gleich noch viel besser. Für mehr Süße kannst du deine Eigenkreation auch mit **Ahornsirup, Agavendicksaft & Co.** bereichern. Heute süße Erdbeeren, morgen lieber Apfel? Zauber deinen eigenen Fruchtjoghurt oder kreierte deine eigenen bunt gefüllten Frühstücksschalen **nach deinem Geschmack**. Lass dich dabei auch von leckeren Greek Yogurt Bowls inspirieren.

Wie du veganen Joghurt selber machst – mit und ohne Maschine



Joghurt mit Beeren, Nüssen & Co. aufpeppen.

der Joghurtproduktion mit Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl nachhelfen.

Rezeptideen mit veganem Joghurt

Wie lange ist selbstgemachter Joghurt haltbar?

Nach der Zubereitungszeit kannst du deinen Joghurt **sofort löffeln** oder **im Kühlschrank aufbewahren**. Wenn du ihn nicht direkt genießen möchtest, solltest du beachten, dass dein selbstgemachter Joghurt aufgrund der natürlichen Nachsäuerung **mit jedem Tag etwas saurer** wird. Gut gekühlt ist er wie auch selbstgemachter Joghurt aus Kuhmilch **bis zu 10 Tage haltbar**. Bei längerer Aufbewahrung solltest du Optik, Geruch und Geschmack überprüfen, um zu entscheiden, ob der Joghurt noch genießbar ist.

Das Fazit

Veganer Joghurt lässt sich ebenso einfach herstellen wie Kuhmilchjoghurt. Dabei kannst du sowohl eine Joghurtmaschine als auch einen Ofen verwenden – Unterschiede machen sich im Ergebnis kaum bemerkbar.

Am schnellsten und einfachsten funktioniert die Joghurtproduktion allerdings mit einer dafür vorgesehenen Maschine. Sie hält die Temperatur für dich konstant und du brauchst dich um nichts mehr kümmern.

Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, solltest du auf Sojamilch und Kokosmilch zurückgreifen, da sie garantiert für cremigen Joghurt sorgen. Mandelmilch und Cashewmilch sind etwas widerspenstiger, hier brauchst du gegebenenfalls mehr Verdickungsmittel und kannst nach