# Grundrezept Joghurt mit LaBiDa-Kulturen

## Produktfotos

## Kurzbeschreibung

- Mit Kuhmilch
- Mit Ziegenmilch
- Mit laktosefreier Milch

## Beschreibung

Einen Joghurt selber machen ist ganz leicht. Einfach die erwärmte Lieblingsmilch mit Milchsäurebakterien versehen und schon ist der Joghurt fertig. Ganz ohne weitere Zusatzstoffe.

# Zutatenliste

### Milchauswahl

| | |
|---|---|
| **1000 ml** | Normale H-Milch **(Eigenbeschaffung)** |
| **1000 ml** | Abgekochte Frischmilch/ Vollmilch **(Eigenbeschaffung)** |
| **1000 ml** | Laktosefreie Milch **(Eigenbeschaffung)** |
| **1000 ml** | Schafs-/ Ziegenmilch abgekocht **(Eigenbeschaffung)** |

### Zutaten

| | |
|---|---|
| **0,1 g** | LaBiDa Joghurtkulturen, 1 Msp. |
| **20 g** | Magermilchpulver |
| **20 g** | Inulin |
| **20 g** | Oligofruct, 2 EL |

# Zubereitung

der gewünschten Milch in einem Topf auf 30 bis 40° Grad erwärmen. Hinweis: D
des fertigen Joghurts bei der Verwendung von Schafs- oder Ziegenmilch ist etwas flüssiger
Kuhmilch.

2. 2 EL Magermilchpulver (bei der Verwendung von laktosefreier Milch wird darauf verzichtet) und ev
die gewählten Ballaststoffe (Inulin, Oligofruct oder Gummar) einrühren, hier max. 20 g / 2 EL. Danac
das LaBiDa gut unterrühren.
3. Besonders sahnig/cremig wird der Joghurt durch die Zugabe von 1-2 Esslöffeln des prebiotischen

Ballaststoffes Inulin. Der prebiotische Ballaststoff Oligofructose (wird aus Inulin hergestellt) kann zugesetzt werden, wenn der Joghurt etwas süßlicher sein soll, (Oligofructose hat eine 30%ige Süßkraft) Gummar ist ein sehr gut verträglicher prebiotischer Ballaststoff, der keine Blähungen verursacht.

4. Nun die Milchmischung in den Joghurtbehälter des Joghurt-Bereiters füllen.

In den Joghurtbereiter stellen und verschließen. 12-14 Stunden erschütterungsfrei fermentieren l

frisch hergestellten Joghurt vor dem Verzehr mindestens eine Stunde in den Kühlschra

## Mehr Informationen

| | |
|---|---|
| Artikelnummer | 201131001 |
| Popup Size | Nein |
| Schwierigkeit | Leicht |
| Dauer | 00:30 |
| Wähle eine Größe | 1 L |
| Signal Wort | Nein |
| Portionen | 20 |
| Package Amount | 1.000000 |

## Preise

### Milchauswahl

| | |
|---|---|
| **Schafs-/ Ziegenmilch abgekocht** | 0,00 € |
| **Laktosefreie Milch** | 0,00 € |
| **Abgekochte Frischmilch/ Vollmilch** | 0,00 € |
| **Normale H-Milch** | 0,00 € |

## Zutaten

**Oligofruct, 250 g** 13,95 €

• 100 % Oligofructose aus natürlicher Zichorie – ohne Zusatzstoffe
• Angenehm süß (ca. 30 % der Süßkraft von Zucker) ohne Nachgeschmack
• Kalt löslich – ideal für Joghurt, Quark, Smoothies & Backrezepte
• Glutenfrei, laktosefrei und kalorienarm
• Unterstützt eine ballaststoffreiche, prebiotische Ernährungsweise

**Inulin, 500 g** 13,95 €

• Cremigkeit zum Löffeln – Perfekt für Joghurt, Quark & Frischkäse
• Ballaststoffreich & kalorienarm – Unterstützt bewusste Ernährung
• Löslich & geschmacksneutral – Vielseitig kombinierbar in süßen und herzhaften Rezepten
• Hergestellt aus der Chicorée-Wurzel
• 100 % natürlich & vegan – Ohne Zusatzstoffe, Zucker oder tierische Bestandteile

**Magermilchpulver, 400 g** 12,95 €

• erhöht die Festigkeit des Joghurts
• zur Magermilchherstellung

**LaBiDa, 2 g** 7,95 €

## Zubehör

**Thermometer 305 mm bis 100 °C, 1 St.** 5,95 €

• Exakte Temperaturmessung bis 100?°C
• Extra lange 305?mm – ideal für tiefe Gefäße und Tiegel
• Hergestellt aus robustem, langlebigem Klarglas
• Ungiftiger, gut sichtbarer Alkohol für sicheres Messen
• Vielseitig einsetzbar: Cremes, Lotionen, Joghurt und mehr

**Joghurtbereiter für Joghurt, Quark & Co. schwarz, 1 St., Schwarz** 54,95 €

• Passt in jede Küche – kompakt, leise und stilvoll in Schwarz
• Benötigt Kulturen zur Fermentation
• Bereitet Joghurt, Quark, Skyr, Kefir und mehr auf Knopfdruck zu
• Ermöglicht frische, natürliche Produkte ganz ohne Zusätze
• Ist kinderleicht zu bedienen und signalisiert das Ende der Fermentation