Grundrezept Joghurt mit LaBiDa-Kulturen

Produktfotos

Kurzbeschreibung

- Mit Kuhmilch
- Mit Ziegenmilch
- Mit laktosefreier Milch

Beschreibung

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, 2 EL
1,43 EL oder **20 g**	Inulin, 2 EL
20 g	Oligofruct, 2 EL
20 g	Gummar , 2 EL

Zubereitung

1. 1 Liter der gewünschten Milch in einem Topf auf 30 bis 40° Grad erwärmen. Hinweis: Die Konsistenz des fertigen Joghurts bei der Verwendung von Schafs- oder Ziegenmilch ist etwas flüssiger als bei Kuhmilch.
2. 2 EL Magermilchpulver (bei der Verwendung von laktosefreier Milch wird darauf verzichtet) und evtl. die gewählten Ballaststoffe (Inulin, Oligofruct oder Gummar) einrühren, hier max. 20 g / 2 EL. Danach 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.
5. In den Joghurtbereiter stellen und verschließen. 12-14 Stunden erschütterungsfrei fermentieren lassen.
6. Den frisch hergestellten Joghurt vor dem Verzehr mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Mehr Informationen

Artikelnummer	201131001
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	1 L
Portionen	3
Package Amount	1.000000

Preise

Zubehör Set

Zubehör-Set, 1 St. 17,95 €

• Grundausstattung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

Milchauswahl

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

Zutaten

Gummar, 500 g 16,05 €

- Geschmacksneutral
- Löslicher Ballaststoff