

Naturjoghurt selber machen



Zutaten:

- 1 l Rohmilch vom Bauernhof
- 1-2 Löffel Joghurt (Tipp: Bulgara Joghurt von Domspitz Milch oder am besten Joghurt aus Bulgarien)
- 2 große (0,5 l) Schraubgläser

Zubereitung:

1. Rohmilch aufkochen. Danach in die Gläser bis ca. 1 cm unter dem Rand gießen. Abkühlen lassen, bis der kleine Finger in die Flüssigkeit gehalten werden kann (ca. 40°).
2. Zwei Löffel von der gekochten Milch mit 1 Löffel Joghurt vermischen und je einen Löffel von der Mischung in die Milch in den Gläsern unterheben und abschließend fest verschrauben.
3. Jedes Glas in Zeitungspapier (oder Tuch) und abschließend die beiden Gläser in eine (oder 2) Wolldecke einwickeln. Nach ca. 4 Stunden hat sich die mit Joghurtkulturen geimpfte Milch in Joghurt verwandelt und zwar auf natürliche Art.

Abkühlen und der Joghurt ist konsumierbar.

Tipp! Je nach Geschmack mit Müsli und oder frischen Früchten verfeinern.