Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



(Kokos-) Joghurt selbst fermentieren – ohne Geräte

Zubereitungszeit: 15 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 6

Zutaten

1 l Milch oder Kokosmilch

2 Esslöffel (Gekaufter) Joghurt als Starter (natur, ohne Zucker, ohne Zusätze)

2 Stück(e) oder Probiotika Kapseln (mit Milchsäurebakterien)

3 Teelöffel Ahornsirup (nur für Kokosjoghurt)

Hilfsmittel

Großes Tuch, Decke oder Isolierbox

Wärmflasche oder Wärmekissen

Thermometer

Zubereitung

1.

Für die Zubereitung gibt es viele Möglichkeiten und Variationen. Daher enthält die folgende Anleitung verschiedene Optionen, mit denen du für deinen perfekten Joghurt experimentieren kannst:

2.

Zuerst die Milch oder Kokosmilch vorbereiten: Für eine schnellere Fermentation die **Milch auf max. 50 °C und die Kokosmilch auf max. 40 °C** langsam erwärmen, dabei ab und zu rühren. Man kann die Milch aber auch direkt bei Raumtemperatur verwenden, die Fermentation dauert dadurch etwas länger, funktioniert aber genauso gut. Für eine erfolgreiche Fermentation bitte nur keine zu kalte Milch, z. B. direkt aus dem Kühlschrank, verwenden.

3.

Nun die Startkultur und ggf. Ahornsirup hinzufügen und gut unterrühren, pürieren oder in einen Mixer geben.

Für **(gekauften) Joghurt als Starter**, den Joghurt in die Milch geben und gut umrühren.

Alternativ, die **Probiotika-Kapseln** öffnen, Pulver in die Milch streuen und gründlich vermengen. Achtung, in den Kapseln enthaltene Ballaststoffe und Präbiotika können sich evtl. im Glas unten absetzen. Das tut dem Joghurt in Geschmack oder Konsistenz aber keinen Abbruch. Um diese zu verhindern kann die Milch mit den Probiotika aber auch einfach in einem Hochleistungsmixer püriert werden.

Die Zugabe von Ahornsirup kann die Joghurtfermentation bei sowohl Kokos- als auch normalem Joghurt unterstützen. Besonders bei **Kokosjoghurt ist Ahornsirup aber sinnvoll**, da Kokosmilch von Natur aus weniger Zucker enthält, der für die Bakterien wichtig ist. Ahornsirup fördern daher die Fermentation und kann die Textur des Kokosjoghurtansatzes verbessern. Bei Joghurt aus Milch ist Ahornsirup weniger notwendig, da Milch genügend Milchzucker (Laktose) bietet, jedoch kann er den Fermentationsprozess beschleunigen oder den Joghurt etwas süßer machen.

4.

Anschließend die Gläser mit der Mischung zu 3/4 füllen und mit einem Deckel verschließen. Bei Kokosjoghurt den Deckel nur locker aufsetzen oder mit einem Tuch abdecken, damit etwaige Gase entweichen können. Dabei werden keine speziellen Behältnisse benötigt. Ich bevorzuge kleine Schraubgläser, in denen der Joghurt später bereits direkt fertig portioniert ist.

5.

Nun den abgefüllten Joghurt in einen Behälter/Isolierbox geben und eine Wärmflasche oder Wärmekissen darauf bzw. daneben platzieren. Alternativ zu der Box das Ganze in ein Tuch oder eine Decke einwickeln, oder an einem warmen Ort platzieren (z. B. Nähe einer Heizung). Ebenso kann man statt der Wärmflasche den Backofen ohne Wärme, nur mit eingeschaltetem Licht benutzen. Wichtig ist dabei, eine möglichst konstante, optimale Fermentationstemperatur von **30–40 °C für Joghurt und**

23–30 °C für Kokosjoghurt zu gewährleisten. Bei zu hoher Temperatur sterben die Bakterien, bei zu niedriger wird die Fermentation verlangsamt.

6.

Den Joghurt für 12–48 Stunden ruhen lassen. Bei einer **kürzeren Zeit (12–24 Stunden)** wird er milder und flüssiger. Bei einer **längeren Zeit (24–48 Stunden)** fester und säuerlicher. Zudem kann die Zeit variieren, je nachdem, wie warm die Milch zu Beginn war.

7.

Zwischendurch die Konsistenz prüfen und bei längerer Fermentation ggf. die Wärmequelle erneuern (z. B. Wärmflasche nach 12 Stunden nochmal neu befüllen).

8.

Wenn der gewünschte Zustand in etwa erreicht ist, den Joghurt in den Kühlschrank stellen. Der Joghurt muss **nach der Fermentation noch 6–24 Stunden abkühlen**, um seine finale Konsistenz zu erreichen. Auch wenn der Joghurt nach der Fermentationszeit bereits dick wirkt, wird er im Kühlschrank noch fester und bekommt seine endgültige Struktur.

9.

Der fertige Joghurt hält sich im Kühlschrank 1–3 Wochen. Auch wenn die Fermentation im Kühlschrank verlangsamt wird, stoppt sie nicht komplett. Daher wird lange gelagerter Joghurt mit der Zeit immer säuerlicher und es kann sich durch den fortschreitenden Fermentationsprozess Molke absetzen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, den Joghurt nach eigenen Vorlieben zu variieren.

Am wichtigsten dabei ist aber als Grundlage immer die möglichst konstante Temperatur: Bei einer Temperatur (Raumtemperatur) von 20 °C kann die Joghurtherstellung grundsätzlich auch funktionieren, jedoch verläuft die Fermentation bei dieser niedrigen Temperatur deutlich langsamer und weniger effizient. Die Bakterienkulturen benötigen etwas höhere Temperaturen, bei **Joghurt: 30–40 °C, Kokosjoghurt 23–30 °C**, um sich optimal zu entwickeln und eine gleichmäßige Fermentation zu gewährleisten. Höhere Temperaturen sorgen hingegen für eine schnellere und gleichmäßigere Fermentation, wodurch der Joghurt eine bessere Textur und Konsistenz erhält. Höher ist aber nicht automatisch besser, denn bei zu hohen Temperaturen von über 50 °C werden die probiotischen Bakterien, die für die Fermentation des Joghurts verantwortlich sind, zunehmend abgetötet. Dies führt dazu, dass die Fermentation entweder gestoppt wird oder gar nicht erst richtig beginnt.

Wer besonders dicken, reichhaltigen **griechischen Joghurt** bevorzugt, kann diesen auf zwei Arten herstellen. Eine Möglichkeit ist, den fertigen Joghurt nach der Fermentation in einem feinen Sieb oder Käsetuch abtropfen zu lassen, um die überschüssige Molke zu entfernen. Nach einigen Stunden oder über Nacht erhält man einen besonders cremigen und dicken Joghurt. Eine andere Variante für griechischen Joghurt ist, einen Teil der Milch durch Sahne zu ersetzen. Dafür können 800 ml Milch mit 200 ml Bio-Sahne kombiniert werden. Dies sorgt für eine besonders dicke, cremige Konsistenz und einen besonders reichhaltigen Joghurt.

Verwendet man statt Milch nur reine Sahne, dann erhält man statt Joghurt eine fermentierte, **saure Sahne**, die zum Kochen, Backen oder als Ersatz für gekauften Sauerrahm, Crème fraîche oder Schmand verwendet werden kann.

Noch **vielfältiger** kann das ganze gestaltet werden, wenn der Joghurt bereits vor der Fermentation mit unterschiedlichen Aromen und Zutaten verfeinert wird. Zum Beispiel können Vanille, Kakao, Zimt oder auch Fruchtpürees als natürliche Aromatisierung hinzugefügt und mit fermentiert werden.

Wer regelmäßig Joghurt herstellen möchte, kann auch einen kleinen Teil des **selbstgemachten Joghurts als Starterkultur** für die nächste Charge verwenden.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Tradition der Joghurtfermentation reicht Jahrtausende zurück und ist in vielen Kulturen ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Ursprünglich wurde Joghurt durch natürliche Fermentation von Milch in warmen Umgebungen hergestellt, wobei die darin enthaltenen Bakterien die Milch in einen dickflüssigen, probiotischen Snack verwandelten. Diese Methode hat sich über die Zeit hinweg bewährt und wird heute noch geschätzt, vor allem wegen der zahlreichen gesundheitlichen Vorteile.

Sowohl Joghurt aus Milch als auch aus Kokosmilch enthält wertvolle Nährstoffe, die besonders förderlich für das Immunsystem, die Knochengesundheit und das allgemeine Wohlbefinden sind.

Joghurt aus Milch ist besonders reich an Kalzium, einem Mineralstoff, der für den Aufbau und die Erhaltung gesunder Knochen und Zähne unerlässlich ist. Zudem liefert er Vitamin B12, das für die Blutbildung und die Funktion des Nervensystems wichtig ist, sowie Magnesium, das die Muskelfunktion unterstützt und zur Entspannung beiträgt.

Kokosjoghurt bietet ebenfalls zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Obwohl er weniger Kalzium als Milchjoghurt enthält, ist er eine hervorragende Quelle für gesunde Fette, vor allem mittelkettige Triglyceride (MCTs), die schnell in Energie umgewandelt werden können und das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Kokosmilch enthält außerdem Antioxidantien, wie Vitamin E, die helfen, schädliche freie Radikale im Körper zu bekämpfen und entzündungshemmend wirken können.

Ein besonders hervorzuhebender Vorteil von selbst fermentiertem Joghurt, sowohl aus Milch als auch aus Kokosmilch, sind die **probiotischen Bakterien**. Diese lebenden Mikroorganismen, die während der Fermentation entstehen, sind entscheidend für die Darmgesundheit. Sie helfen, das natürliche Gleichgewicht der Darmflora zu erhalten, was wiederum die Verdauung unterstützt und das Immunsystem stärkt. Eine gesunde Darmflora ist nicht nur für die Verdauung wichtig, sondern auch für die Aufnahme von Nährstoffen und die Bekämpfung von Entzündungen im Körper. Zudem haben Probiotika positive Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden und können Symptome von Verdauungsstörungen wie Blähungen, Verstopfung oder Reizdarmsyndrom lindern.

Ob der Joghurt oder Kokosjoghurt aus dem Supermarkt, lebende Bakterienkulturen enthält, die für die Fermentation als **Starterkultur** geeignet sind, lässt sich anhand einiger Merkmale erkennen. Auf der

Verpackung sollte angegeben sein, dass der Joghurt „lebende Kulturen“ oder „probiotische Bakterien“ enthält. Häufige Bakterienstämme, die in Joghurt vorkommen, sind Lactobacillus bulgaricus und Streptococcus thermophilus, während in Kokosjoghurt auch andere Stämme wie Lactobacillus acidophilus oder Bifidobacterium zu finden sein können. Viele Marken kennzeichnen ihre Produkte explizit mit der Aufschrift „mit lebenden Kulturen“ oder „probiotisch“, was darauf hinweist, dass die Bakterien für die Fermentation aktiv sind.

Frischere Produkte, die eine kürzere Haltbarkeit aufweisen und gekühlt werden müssen, enthalten in der Regel auch noch lebende Bakterien, während Produkte mit längeren Haltbarkeitsdaten oft inaktivierte Kulturen beinhalten, um die Haltbarkeit zu verlängern. Zudem sind Produkte, die weniger Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe oder künstliche Aromen enthalten, oft besser geeignet, da solche Stoffe die Bakterienkulturen negativ beeinflussen können. Auch Joghurt, der pasteurisiert oder homogenisiert wurde, kann grundsätzlich für die Herstellung von selbstgemachtem Joghurt als Starterkultur geeignet sein. Pasteurisierung, die das Erhitzen auf hohe Temperaturen umfasst, dient dazu, schädliche Mikroorganismen abzutöten, jedoch bleiben die probiotischen Bakterien in vielen Fällen erhalten, wenn der Joghurt nicht zu stark erhitzt wurde. Homogenisierung, ein Verfahren zur Verteilung der Milchfette, hat keine negativen Auswirkungen auf die Bakterienkulturen, da sie die Bakterien nicht beeinträchtigt. Jedoch sollte darauf geachtet werden, dass auf der Verpackung nicht der Hinweis „ultrapasteurisiert“, „ultrahocherhitzt“ oder „sterilisiert“ steht. Diese Verfahren erhitzen das Produkt auf sehr hohe Temperaturen, was dazu führt, dass die meisten oder alle Bakterienkulturen absterben und das Produkt nicht mehr als Starterkultur geeignet ist.

Tipp: Benutze als Starterkultur am besten einen Joghurt, der dir besonders gut schmeckt, denn genau so wird dein fertiger Joghurt später auch schmecken.

Was ist das Fazit?

Selbstgemachter Joghurt ist nicht nur einfach herzustellen, sondern bietet auch zahlreiche Vorteile im Vergleich zum gekauften Produkt. Mit minimalem Aufwand und wenigen Zutaten lässt sich frischer, individuell zugeschnittener Joghurt herstellen, der ganz ohne Zusatzstoffe auskommt. Ob mit

vorgewärmter Milch für eine schnellere Fermentation oder mit Milch bei Raumtemperatur – beide Methoden liefern hervorragende Ergebnisse. Der wichtigste Faktor ist die möglichst konstante Temperatur, die das Wachstum der probiotischen Bakterien unterstützt. Zudem ermöglicht die Herstellung zu Hause eine bessere Kontrolle über die Zutaten und die Anpassung des Geschmacks, während der Joghurt nach der Fermentation im Kühlschrank noch seine endgültige Konsistenz erreicht. Selbst fermentierter Joghurt ist nicht nur gesünder, schmeckt besser und enthält mehr lebende Milchsäurebakterien, sondern ist oft auch kostengünstiger und nachhaltiger als gekaufter, da man die Verpackung und die darin enthaltenen Konservierungsstoffe vermeidet.

Viel Spaß beim Ausprobieren! Daniela