

Joghurt, vegan

Ich liebe dieses Joghurt mit Pflanzenmilch. Für mich am liebsten Kokos, die Kinder essen auch gerne mal Soja. Oder wir einigen uns auf Mandeljoghurt. Probiere einfach aus, was Du am liebsten magst. **Ideal kannst Du dies morgens früh zubereiten oder abends. Beachte, dass das Joghurt ca. 12 Stunden Ruhezeit benötigt. Dann noch ca. 4 Stunden (oder nachts) im Kühlschrank abkühlen lassen.**

ca. 600ml selbstgemachte Kokosmilch
oder Mandelmilch, fein (ohne Nußstückchen, gekauft oder selbstgemacht)
1 Dose Kokosmilch, vollfett (ca. 80% Kokos)
1 Tl Agar-Agar
1 Päckchen Joghurtferment (z.B. My.Yo probiotisch & prebiotisch)
z.B. hier : <https://bit.ly/3e5UPd9> *



Als Joghurtbereiter sind zu empfehlen: Rosenstein & Söhne, oder stromlos mit dem von My Yo : <https://bit.ly/2wozoD2> *

Bereite die Kokosmilch zuerst zu, wenn Du die selbstgemachte verwenden möchtest. Dann gib davon ca. 500 ml in das Joghurtgefäß und lass es abkühlen.

Inzwischen die Kokosmilch aus der Dose mit 1 TL Agar-Agar (kalt mit Schneebesen einrühren) in einem hohen Topf erhitzen und zum Kochen bringen. 2-3 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen. Dann ebenfalls ins Joghurtgefäß geben und abkühlen lassen auf Zimmertemperatur. Dabei ab und zu mit einem

Schneebeesen umrühren. Wenn es Dir zu lange dauert: im Winter z.B. auf den Balkon stellen, im Sommer kurz in den Kühlschrank.

Das Joghurtferment rührst Du **in die abgekühlte Milch** im Joghurtgefäß. Falls noch Platz ist, mit etwas Pflanzenmilch auffüllen.

Mit dem Deckel verschließen und in den Joghurtbereiter stellen. **Für ca. 12 Stunden** an einem möglichst ruhigen zugluftgeschützten Platz **stehen lassen**.

Aus dem Joghurtbereiter nehmen und zum Festwerden in den Kühlschrank stellen. Nach ca. 4 Stunden ist das Joghurt fertig und Du kannst es probieren. Es ist dann normalerweise stichfest. Wenn Du es **lieber cremiger magst**, wie ich, dann gib das gesamte Joghurt einfach in den Mixer und mixe ganz kurz auf kleiner Stufe. Es wird dann etwas flüssiger, dafür schön cremig. Wieder ins Joghurtgefäß zurückschütten und portionsweise genießen. Pur, mit etwas Obst oder mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen.

Das Joghurt hält sich im Kühlschrank einige Tage. Beachte rechtzeitig das nächste Joghurt anzusetzen, sonst benötigst Du neues Joghurtferment. Deshalb bevor das Joghurt aufgegessen ist, spätestens jedoch nach 2-3 Tagen, sonst wird es zu alt zum Überimpfen, **eine kleine Menge davon, ca. 5 EL für das nächste Joghurt verwenden**.

Für das neue Joghurt einfach statt des Joghurtferments Dein Joghurt verwenden. Auch hier bitte auf ähnliche Temperatur (Raumtemperatur) von Joghurt und der Milch achten.

Diesen Vorgang kannst Du sehr oft hintereinander wiederholen. Ich zähle nicht mit, ist allerdings viel mehr als auf der Packung steht, bestimmt mind. 10mal. Ich mache das solange, bis entweder momentan keiner in der Familie mehr Joghurt mag, oder das Joghurt nicht mehr gut schmeckt.

Mein Tipp:

Wenn Du entweder keine Dosen-Kokosmilch zu Hause hast, oder mal zur Abwechslung ein leichteres Joghurt möchtest, dann kannst du auch nur Kokosmilch selbstgemacht verwenden.

Praktisch finde ich zweites Gefäß für den Joghurtbereiter. Ich habe dazu im Supermarkt z.B. bei Rewe ein großes Glas Gurken gekauft (Glaube es war der Ja Gurkentopf). In das Glas passen so gute 900ml und es passt perfekt in den Joghurtbereiter.



* Übrigens: Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!