

# Laktosefreier Joghurt

für 7 Gläser

## Zutaten:

1l haltbare Vollmilch, laktosefrei  
200g Naturjoghurt 3,8%, laktosefrei

optional: Vanillinzucker, Vanille, Zimt



## Zubereitung:

1. Den Liter Milch in einem Topf maximal 40 Grad warm, erhitzen. An dieser Stelle kann auch schon Vanillinzucker, das Mark zwei Vanilleschoten oder 1 TL Zimt mit dazugeben werden (nur wer das möchte, ist kein Muss).  
Hinweis: Wenn du Rohmilch verwendest, solltest du diese vorher aufkochen und abkühlen lassen.
2. Nachdem die Milch die ungefähre Temperatur erreicht hat, darfst du auch schon den Naturjoghurt mit einem Schneebesen einrühren.
3. Die Mischung in 7-8 abgekochten Gläser füllen und diese in einem Joghurtmaker stellen. Falls du keinen hast, kannst du auch den Backofen (40°C) nutzen. Der Backofen darf jedoch eine Temperatur von 45 Grad nicht überschreiben, da bei höheren Temperaturen die Joghurtkulturen absterben.
4. Nach etwa 8 Std. hat der Joghurt eine gute Konsistenz. Nach weiteren 2 Stunden ist er noch fester. Danach einfach den Joghurt über Nacht im Kühlschrank kaltstellen und am nächsten Tag verzehren.
5. Der Joghurt ist ca. 4-5 Tage haltbar.

Hinweis: Selbstgemachter Joghurt schmeckt besonders lecker. Er ist nicht zu vergleichen mit einem aus dem Supermarkt. Dieses Rezept ist ein einfaches Rezept zum Joghurt machen. Wenn man dieses Rezept schon paar Mal gemacht hat, sollte man auf jeden Fall Joghurtfermentpulver anstatt Naturjoghurt probieren. Dieses Pulver bekommt man in jeder gut sortierten Drogerie oder im Biomarkt.

Guten Appetit