



# CREMIGER HAUSGEMACHTER JOGHURT

**ZUBEREITUNG: 26 STUNDEN**

Bonjour! Ich bin mal wieder da! Ich möchte euch kurz zeigen, womit wir so zu Hause experimentieren.... Joghurt!

Seit 3 Monaten bereiten wir regelmäßig unseren Joghurt selber zu, schön cremig mit einem Hauch Crème fraîche ;-). In Frankreich ist es eigentlich ein Trend, seinen Joghurt selber zu machen. Es gibt diese Joghurt-Maschinen dafür aber meine Mama hatte es einfach in einem heißen Schnell-Koch-Topf gemacht. Es ging auch .... Ich habe aber eine kleine Joghurt Maschine (einfach die beste Geschenkidee ? ) um meinen Joghurt zu machen. Man könnte den Joghurt auch in dem Backofen machen aber das benötigt echt viel Energie für ein bisschen Joghurt.

**Ich habe ein bisschen mit diesem Basis-Joghurt Rezept experimentiert. Es gibt 2 einfache Weisen, Joghurt zu machen:**

- **Einfach einen cremigen Joghurt (griechischer Joghurt z.B.), mit Crème fraîche (für den Geschmack) und Milch zusammen mischen**
- **oder Joghurt, Crème fraîche, Milch (Vollfett), und Lab. (Joghurt Kultur, oder Ferment)**

In Frankreich kann man Lab (oder Laktose Kultur) im normalen Supermarkt kaufen, in Deutschland findet man es im Reformhaus oder auch in der Apotheke.

**Tipps:**

**Immer Vollfett Milch 3,5 oder 3,8% Fett nehmen. So wird der Joghurt cremiger und fester.**

**Immer als Basis einen cremigen Joghurt und nicht ein 0% Fett nehmen. Sonst wird der Joghurt flüssiger und auch säuriger.**

**Joghurt mit Lab Kultur einsetzen. Man kann auch es mit Zitronensaft oder Essig einsetzen. Achtung es gibt dem Joghurt einen leichten Geschmack.**

## Zutaten für 7 Joghurts:

1 L Milch 3,8 % Fett , 150-170 g griechischer Joghurt (10 % Fett), 40 g Crème fraîche.

**1-** In einem Behälter mit einer „Ausgusslippe“ (ja, ich weiß, ich habe der Name auf Google gesucht ? ) ..... die cremigen Zutaten geben (Joghurt und Crème fraîche) und den Lab je nach Verpackungsangabe (Laktoseferment) falls ihr welche habt. Es ist aber nicht notwendig!!!! Es wird einfach länger dauern ohne.

Rühren mit 2-3 EL Milch, bis sich alles löst und homogen wird.

**2-** Dann die Milch peu à peu eingeben, immer schön rühren bis alles schön gelöst ist.

**3-** Dann die Joghurt-Gläser ganz heiß waschen, in die Joghurt Maschine platzieren, und die Joghurt-Mischung in den Gläsern verteilen. Deckel drauf, Maschine anmachen und Minimum 1 Tag ziehen lassen. (12 bis 18 Stunden,

wenn es mit Laktose Lab ist).

**4-** Nach dieser Zeit den Deckel wegnehmen und die Joghurt einzeln rausnehmen, die Deckel darauf platzieren. Die Joghurts sind jetzt noch etwas flüssig, es ist normal.

Dann die Joghurt in den Kühlschrank stellen für Minimum 2 Stunden, so dass sie fest werden.

Et Voilà.

**Es ist sehr schnell zubereitet und dann braucht man einfach nur warten.... das mag ich! ?**

**Wer mag kann einfach am Boden der Gläser etwas Marmelade, Schokoladenperlen oder Tropfen platzieren....**

**Perfekt für unser Petit-déjeuner oder Goûter!**

**Gros bisous et à bientôt**

---

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von  
Aurélie Bastian  
[www.franzoesischkochen.de](http://www.franzoesischkochen.de)