

VEGANER JOGHURT AUS SOJAMILCH

Um einen leckeren veganen Joghurt herzustellen, brauchst du nur Sojamilch und lebende Joghurtkulturen. Auch gekaufter Sojajoghurt kann zum „Impfen“ verwendet werden, wenn er lebende probiotische Bakterienstämme enthält (Bifidobakterien und Lactobacillus). Mische den Joghurt dann im Verhältnis 1:5 mit der Milch.

Zutaten für 500 - 600 g:



- 500 ml ungesüßte Sojamilch
- Lebende Joghurtkulturen, z. B. aus 3 Probiotika-Kapseln
- 2 ML Histaprotect (Millivital) alternativ ⅓ bis 1 Tüte Joghurtfermentpulver (je nach Hersteller) oder 100 g fertiger Joghurt mit lebenden Bakterien.

Für den Anfang des Abnehmens wäre es optimal keinen Lactobacillus acidophilus darin zu haben, da er das Gewicht leicht erhöhen kann.

Zubereitung:

1. Die Sojamilch auf etwa 40 °C erwärmen, das heißt, auf etwas wärmer als handwarm.
2. Am besten lässt sich die Temperatur mit einem Küchenthermometer überprüfen.
3. Die Joghurtkulturen untermischen und die Mischung auf Gläser verteilen, verschließen und bei 40 °C für 12 bis 14 Stunden in den Backofen stellen.
4. Bei den meisten Backöfen reicht es dafür aus, das Ofenlicht einzuschalten (am besten schon eine halbe Stunde vorher, die Temperatur besser noch mal überprüfen).
5. Nach Ablauf der Fermentationszeit ist der Joghurt stichfest.
6. Die Gläser zur Aufbewahrung in den Kühlschrank stellen und innerhalb einer Woche aufbrauchen.
7. Nach spätestens einem Tag hat der Joghurt seine maximale Festigkeit und Cremigkeit erreicht.
8. Alternativ zum Backofen lässt sich die Mischung zum Reifen auch in eine Thermosflasche füllen und diese an einen warmen Ort stellen.