

Laktosefreier Joghurt

Machen Sie laktosefreien Joghurt selbst zu Hause, ohne hohen Zuckergehalt und Zusatzstoffe, die in kommerziell hergestellten Produkten oft zu finden sind. Normale Milch und klassische lebende Kulturen ergeben einen leckeren Joghurt mit natürlich säuerlichem Geschmack. Weiter unten im Rezept finden Sie eine wenig säuerliche Variante von laktosefreiem Joghurt.

Unsere „Hoch-Niedrig-Methode“ funktioniert sehr gut im Gärautomaten und Sie erhalten einen Joghurt mit glatterer Textur als bei Kultivierung auf nur einer Temperatur. Das Erhitzen der Milch auf einer höheren Temperatur als bei anderen Rezepten denaturiert mehr Eiweiß und führt zu einer dickeren Konsistenz. Um die Laktose in normaler Milch zu eliminieren, kultivieren wir diese lange und vorsichtig im Gärautomaten, um nützlichen Bakterien genügend Zeit zu geben, den Milchzucker aufzubrechen. So erhalten Sie einen Joghurt, der für die meisten laktoseempfindlichen Menschen gut geeignet ist.



Ergiebigkeit: Je nach der gewählten Menge.

Zutaten	Menge	Menge	Menge
Milch (voll, fettarm oder mager)	1 L	2 L	4 L
Joghurt mit lebenden Kulturen*	30 ml	60 ml	120 ml

*Entweder gekaufter oder im Rahmen einer früheren Herstellung selbstgemachter Joghurt.

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer (ohne Wasserschale), Thermometer, Schneebesens und Mason Jar aus Glas (Marmeladengläser) oder andere hitzebeständige Behälter mit einem Fassungsvermögen von jeweils ca. 1 Liter. (Sollte der Joghurt in einem großen Behälter statt in mehreren Glasbehältern kultiviert werden, siehe unter [Griechischer Joghurt](#).) Alles, was direkt mit der Milch in Berührung kommt, muss sauber und trocken sein.

Hinweis: Wenn Sie zur Herstellung von Joghurt den Gärautomaten verwenden, stellen Sie sicher, dass sich kein Wasser in der Wasserschale befindet. Die Wasserschale wird zur Herstellung von Joghurt nicht benötigt; wenn Sie möchten, können Sie sie aus dem Gärautomaten entfernen oder leer lassen. Fügen Sie jedenfalls kein Wasser hinzu, da dies die Temperatureinstellungen beeinflusst.

Erster Schritt: Milch auf 93 °C erhitzen. Die Milch in der Mikrowelle oder auf der Herdplatte auf 93 °C erwärmen. Bei Verwendung der Herdplatte ständig umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern. Wenn die Milch 93 °C erreicht hat, sie von der Wärmequelle nehmen, bedecken und für 10 Minuten warmhalten. *Tipp: Wenn Sie die Milch rühren, um die Oberfläche mit Blasen zu bedecken, wird das Bilden einer Hautschicht beim Erhitzen und Abkühlen verhindert.*

Zweiter Schritt: Milch auf 46 °C abkühlen lassen. Den Deckel von der Milch nehmen und sie auf mindestens 46 °C abkühlen lassen. Für ein schnelleres Abkühlen und eine höhere Lebensmittelqualität können Sie den Behälter mit Milch in eine Schüssel oder ein Waschbecken mit kaltem Wasser stellen. Während die Milch abkühlt, den Gärautomaten mit dem Gitter aufstellen und die Temperatur auf 49 °C einstellen.

Dritter Schritt: Den Joghurt zur Milch hinzufügen. Den Joghurt mit lebenden Kulturen in eine kleine Schüssel geben. Langsam so viel von der warmen Milch einrühren, bis eine gleichmäßige, flüssige Masse entsteht. Danach die verflüssigten Kulturen zurück in den großen Behälter (Topf oder Schüssel mit der restlichen Milch) gießen und so lange vorsichtig rühren, bis diese gleichmäßig verteilt sind. Die Milch in Gläser verteilen, verschließen und zum Kultivieren in den Gärautomaten stellen. *Tipp: Für eine gleichmäßige Wärmeverteilung und genaue Kultivierungstemperatur empfehlen wir, die Gläser so einzurichten, dass sie sich nicht direkt in der Mitte des Gärautomaten befinden.*



Vierter Schritt: 1 Stunde bei 49 °C kultivieren lassen, danach die Temperatur auf 30 °C reduzieren. Stellen Sie einen Küchentimer für 1 Stunde ein und stellen Sie die Temperatur des Gärautomaten nach dieser Stunde auf 30 °C ein. Es ist wichtig, den Joghurt nicht länger als 1 Stunde bei 49 °C kultivieren zu lassen, um Molketrennung und klumpige Textur zu vermeiden, die durch zu warmes Kultivieren entstehen können. Lassen Sie den Joghurt 2 weitere Stunden bei der reduzierten Temperatur kultivieren, bis er sich gesetzt hat.

Fünfter Schritt: Den Joghurt für die nächste Herstellung reservieren. Nach ungefähr 3 Stunden (1 Stunde bei 49 °C und 2 weitere Stunden bei 30 °C) nehmen Sie so viel Joghurt weg, dass es für die nächste Herstellung als Starter reicht. Stellen Sie diesen Joghurtstarter in den Kühlschrank und versehen Sie ihn evtl. mit dem Vermerk „enthält Laktose“. Es ist wichtig, den Joghurt frühzeitig wegzunehmen, damit die Kultur bis zur nächsten Herstellung genügend Nahrung (Laktose) hat. *Tipp: Es ist praktisch, einen kleineren Behälter zusätzlich zu den größeren Gläsern zu befüllen, damit dieser einfach frühzeitig als neuer Starter weggenommen werden kann.*

Sechster Schritt: Den Joghurt für 19 Stunden kultivieren lassen. Damit die Joghurtkulturen die gesamte Laktose in der Milch aufnehmen können, lassen Sie den Joghurt insgesamt mindestens 19 Stunden lang kultivieren (1 Stunde bei 49 °C und 18 Stunden bei 30 °C). Dies ist der Punkt, an dem unsere Tests zeigten, dass der Säuregehalt nicht mehr anstieg, was darauf hinweist, dass die gesamte verfügbare Laktose von der Kultur aufgebraucht wurde. Wenn der Kultivierungsprozess abgeschlossen ist, kühlen Sie den Joghurt im Kühlschrank gründlich ab.

Milde, kinderfreundliche Variante für laktosefreien Joghurt

Laktosefreier Honig-Vanille-Joghurt

Der 19-stündige Kultivierungsprozess erzeugt einen laktosefreien Joghurt, der eine dickflüssige und cremige Textur, aber einen ziemlich säuerlichen Geschmack hat. Um einen milden, leicht gesüßten Honig-Vanille-Joghurt zu erhalten, beginnen Sie mit dem lang kultivierten, säuerlichen Joghurt vom obigen Rezept. Rühren Sie das Backpulver ein und lassen Sie es einige Minuten einwirken, während etwas Säure neutralisiert wird. Danach rühren Sie die Vanille und den Honig (oder Zucker) ein. Der Joghurt wird nach dem Rühren etwas dünner, ist aber immer noch lecker.



Zutaten

Menge

Laktosefreier Joghurt ohne Geschmack

250 ml

Backpulver

¼ TL

Vanilleextrakt

¼ TL

Honig (oder Zucker)

2-3 TL, nach Geschmack

Dickflüssiger laktosefreie Joghurt

Um einen milden und leicht süßen Joghurt ohne Beigabe von Zucker zu erhalten, können Sie auch unser Rezept für dickflüssigen Joghurt mit laktosefreier Milch und laktosefreiem Joghurt mit lebenden Kulturen aus dem Lebensmittelgeschäft verwenden. Dadurch entsteht ein milder, natürlich süßer Joghurt mit einem subtilen Geschmack von „gekochtem Zucker“. Die zusätzliche Süße kommt von der laktosefreien Milch, in der Laktaseenzyme die Laktose in andere Zucker (Glukose und Galaktose) zerlegen, die einen natürlich süßeren Geschmack haben als Laktose.