

# 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.