

Joghurt aus Kokosmilch

Dieses Rezept für den leckeren Joghurt aus Kokosmilch ist eine großartige Option für Kokosnussliebhaber oder für alle, die traditionelle Milchprodukte meiden wollen.

Der Zucker und die Maisstärke in diesem Rezept sind notwendig, um die Kultur zu füttern, die sonst mit Milchzucker (Laktose) versorgt wird. Außerdem verdickt und stabilisiert die Maisstärke den Joghurt, was angesichts des im Vergleich zu Kuhmilch niedrigeren Proteingehalts der Kokosmilch hilfreich ist. In diesem Rezept werden ca. 2 Liter fettarme Kokosmilch (im Tetrapack) sowie eine reichhaltigere Kokosmilch aus der Dose verwendet, um eine ausgewogene und cremige Textur mit moderatem Kokosnussölgehalt zu erzeugen.



Ergiebigkeit: Dieses Rezept ergibt 11 Portionen Joghurt von jeweils 230 g.

Zutaten	Menge	Gram
Kokosmilch im Tetrapack (fettarm, ungesüßt)	2 L	2 kg
Kokosmilch aus der Dose	400 ml	400 g
Zucker	½ Tasse	100 g
Maisstärke	1 Tasse	120 g
Salz	⅓ TL	2 g
Joghurt mit lebenden Kulturen*	½ Tasse + 2 EL	150 g

*Entweder gekaufter Joghurt aus Kokosmilch oder im Rahmen einer früheren Herstellung selbstgemachter Milchjoghurt. Alternativ kann auch ein veganer Joghurtstarter nach Packungsbeilage verwendet werden.

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer (ohne Wasserschale), Thermometer, Schneebecken 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 mit der Milch direkt 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: Kokosmilchmischung zum Kochen bringen. Die Kokosmilch aus der Dose mit Zucker, Maisstärke und Salz solange mit dem Schneebesen verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Nun die 2 Liter fettarme Kokosmilch einrühren. Die Mischung in der Mikrowelle oder auf der Herdplatte zum Kochen bringen. Bei Verwendung der Herdplatte gelegentlich umrühren, um die Maisstärke und den Zucker zu verteilen sowie ein Anbrennen zu verhindern. Köcheln lassen und rühren, bis sich die Mischung verdickt hat (aber noch immer gießfähig ist). Von der Wärmequelle nehmen und zudecken, um das Bilden einer Hautschicht zu verhindern.

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

Dritter Schritt: Den Joghurt zur Kokosmilch hinzufügen. Den Joghurt mit lebenden Kulturen in eine kleine Schüssel geben. Langsam so viel von der warmen Kokosmilch einrühren, bis eine gleichmäßige, flüssige Masse entsteht. Danach die verflüssigten Kulturen zurück in den großen Behälter (Topf oder Schüssel mit der restlichen Kokosmilch) gießen und so lange vorsichtig rühren, bis diese gleichmäßig verteilt sind. Die Kokosmilch 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 nach 3 Stunden überprüfen. Nach 1 Stunde bei 49 °C und 2 weiteren Stunden bei 30 °C überprüfen Sie die Konsistenz des Joghurts aus Kokosmilch, indem Sie den Behälter leicht zur Seite neigen, um zu sehen, ob sich die Kokosmilch gesetzt hat. Wenn der Joghurt fertig ist, können Sie ihn aus dem Gärautomaten nehmen und ihn im Kühlschrank gründlich abkühlen lassen. Für intensiveren Geschmack kann der Kokosmilchjoghurt auch länger kultiviert werden. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Joghurt für die nächste Herstellung reservieren. *Tipp: Es ist praktisch, einen kleineren Behälter zusätzlich zu den größeren Gläsern zu befüllen, damit dieser einfach als neuer Starter verwendet werden kann.*