

Joghurt aus Sojamilch

Mit diesem Rezept für Joghurt aus Sojamilch erhalten Sie eine dickflüssige und cremige Alternative zum Kuhmilchjoghurt mit allen ernährungsphysiologischen Vorteilen, die Soja zu bieten hat.

Der Kultivierungsprozess von Sojamilch ermöglicht nicht nur, die vorteilhafte Probiotika hinzuzufügen, sondern unterstützt auch die Neutralisierung von Phytinsäure, eine in Sojabohnen natürlich vorkommende Komponente, die Mineralstoffe binden kann.

Unseren Verkostern schmeckte der Joghurt aus Sojamilch nur leicht gesüßt und mit einem oder zwei Tropfen hochwertigem Zitronenöl am besten.



Ergiebigkeit: Je nach der gewählten Menge.

Zutaten	Menge	Menge	Menge
Ungesüßte Sojamilch	240 ml	1 L	2 L
Zucker, optional	2 EL	2 EL + 2 TL	¼ Tasse + 4 TL
Zitronenöl oder -extrakt, optional	nach Geschmack	nach Geschmack	nach Geschmack
Joghurt mit lebenden Kulturen*	1½ TL	4 EL	½ Tasse

**Entweder gekaufter Joghurt aus Sojamilch 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, Schneebeisen und Mason Jar aus Glas (Marmeladengläser) oder andere hitzebeständige Behälter mit einem Fassungsvermögen von jeweils ca. 1 Liter oder weniger. (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: Sojamilch auf 90 °C erhitzen und für 10 Minuten auf dieser Temperatur halten. Die Sojamilch in der Mikrowelle oder auf der Herdplatte auf 90 °C erhitzen. Bei Verwendung der Herdplatte gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern. Die Temperatur der Sojamilch für 10 Minuten auf 90 °C halten. Je nach Menge kann es notwendig sein, die Sojamilch durch geringe Wärmeentwicklung (Herd) oder ein kurzes starkes Aufwärmen in der Mikrowelle auf Temperatur zu halten. *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: Sojamilch auf 46 °C abkühlen lassen. Die Sojamilch von der Wärmequelle nehmen und auf mindestens 46 °C abkühlen lassen. Für ein schnelleres Abkühlen und eine höhere Lebensmittelqualität können Sie den Behälter mit Sojamilch in eine Schüssel oder ein Waschbecken mit kaltem Wasser stellen. Während die Sojamilch abkühlt, den Gärautomaten mit dem Gitter aufstellen und die Temperatur auf 49 °C einstellen.

Dritter Schritt: Joghurt und Geschmacksaromen zur Sojamilch hinzufügen.

Den Joghurt mit lebenden Kulturen in eine kleine Schüssel geben. Langsam so viel von der warmen Sojamilch einrühren, bis eine gleichmäßige, flüssige Masse entsteht. Danach die verflüssigten Kulturen zurück in den großen Behälter (Topf oder Schüssel mit der restlichen Sojamilch) gießen und so lange vorsichtig rühren, bis diese gleichmäßig verteilt sind. Optional können nun verschiedene Geschmacksaromen und Zucker eingerührt werden. Die Sojamilchmischung 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 Sojamilch, indem Sie den Behälter leicht zur Seite neigen, um zu sehen, ob sich die Sojamilch gesetzt hat. Die meisten Joghurts benötigen 3-4 Stunden zum Setzen. Für intensiveren Geschmack und mehr Säure kann der Joghurt auch länger kultiviert werden. Wenn der Joghurt fertig ist, können Sie ihn aus dem Gärautomaten nehmen und ihn im Kühlschrank gründlich abkühlen lassen. 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.*