

JOGHURT ANLEITUNG

VEGAN

Zutaten:

→ 1 Sachtet Joghurt Kultur

→ 750ml Sojamilch (3% Eiweiß)

Erster Schritt:

Bringe 750ml Sojamilch in einem Kochtopf kurz zum Kochen. Fülle die heiße Milch ins Mason Ball Glas und lasse sie auf 40°C abkühlen. Das ist wichtig, damit die lebenden Kulturen nicht sterben.



Zweiter Schritt:

Gebe den kompletten Inhalt eines Sachets hinzu und rühre mehrmals kräftig um, damit sich die Kulturen gut verteilen. Verschließe das Mason Ball Glas mit Ring und Deckel und stelle es in den Edelstahlbehälter.

Dritter Schritt:

Kultiviere nun deinen Joghurt für etwa 10-15 Stunden bei warmer Temperatur um die 40°C. Gebe dafür 500ml 80°C heißes Wasser in den Edelstahlbehälter, sodass das Glas bis kurz unter dem Metalldeckel von Wasser umgeben ist. Verschließe den Edelstahlbehälter und bewege ihn möglichst wenig.



Vierter Schritt:

Öffne nach 8h den Joghurtbereiter und kontrolliere den Joghurt. Sollte der Joghurt noch nicht fest und das Wasser abgekühlt sein, dann gib erneut 80 Grad heißes Wasser dazu und lasse ihn weitere 8h stehen. Wiederhole diesen Vorgang, bis der Joghurt ansäuert. Je länger dein Joghurt fermentiert, desto saurer wird er im Geschmack und fester in seiner Konsistenz.

Fünfter Schritt:

Stelle deinen Joghurt nun über Nacht oder für einige Stunden in den Kühlschrank. Hier kann er nachreifen und wird noch fester.



Sechster Schritt:

Um neuen Joghurt herzustellen, kannst du statt eines neuen Sachets auch deinen fertigen Joghurt zum Impfen benutzen. Dafür beim neuen Ansatz einfach 2 Esslöffel Joghurt zur Sojamilch hinzugeben. Das funktioniert etwas bis zu 10 Generationen, danach solltest du wieder neue Kulturen verwenden. Solltest du einen anderen Joghurtbereiter verwenden, so kultivieren die Milch bei 40°C für 10-15 Stunden.



Aufbewahrung & Lagerung



DA STECKT LEBEN DRIN.

Warum fermentieren?

Fermentation ist die uralte Kunst Lebensmittel natürlich lange haltbar zu machen. Und das ist nicht alles. Durch Fermentation entstehen auch fantastische neue Geschmacksaromen. Käse, Salami, Bier, Wein und Kefir sind alles fermentierte Lebensmittel. Zudem werden die Lebensmittel durch die beteiligten Mikroorganismen vorverdaut, was deren Bekömmlichkeit verbessert. Fermentation ist wieder voll im Trend, denn es ist nachhaltig, günstig und durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Lebensmittel, schafft sich so ein neues Bewusstsein für unsere Ernährung.

Unsere Mission!

Wir haben fairment 2015 ins Leben gerufen mit der Mission wieder Leben auf die Teller zu bringen und Menschen zu helfen, ihre Ernährung auf günstige und nachhaltige Art und Weise zu verbessern. Unsere Produkte dienen dem Zweck allen Menschen einen einfachen und spielerischen Zugang zu der Welt der Fermentation zu bieten.

Werde Teil der Fairmilie und erfahre mehr über Fermentation auf unserem Blog: fairment.de/blog

—> Hinweis:

Möchtest du Joghurt aus anderen pflanzlichen Milchalternativen herstellen, der stichfest und cremig wird, benutze zusätzlich ein Verdickungsmittel wie Tapiokastärke, Agar-Agar oder Pektin. Hierfür erhitzt du 1 Liter Pflanzenmilch und rührst ca. 2,5 TL Tapiokastärke unter. Lass es kurz aufkochen und anschließend unbedingt auf unter 40°C abkühlen. Fahre nun fort wie oben in der Anleitung bei Schritt 2 beschrieben. Beachte, dass der Joghurt erst im Kühlschrank richtig fest werden wird.



—> Aufbewahrung & Lagerung:

Dein Joghurt hält sich problemlos bis zu einer Woche im Kühlschrank. Für eine cremige Konsistenz den Joghurt behutsam umrühren. Bei längerer Aufbewahrung solltest du Optik, Geruch und Geschmack überprüfen, um zu entscheiden, ob der Joghurt noch genießbar ist.