

Joghurt - Rezept

zum selbst machen



Zutaten für 1 Portion (ca. 1 l Joghurt)

benötigte Utensilien

- 1 Liter Einmachglas oder Joghurtbereiter
- Schneebesen oder Löffel
- Sauberer Topf
- Thermometer
- sauberes Baumwolltuch
oder luftdurchlässiger Deckel

Alle Utensilien sollten gründlich mit heißem Wasser oder durch Auskochen sterilisiert werden, um unerwünschte Bakterienkontamination zu vermeiden.

Zutaten

- 1 Liter Vollfett-Milch (am besten H-Milch oder pasteurisierte Milch)
- 1-2 Kapseln *Lactobacillus gasseri* (mind. 10 Mrd. KBE pro Kapsel)
- 1-2 Kapseln *Lactobacillus reuteri* (mind. 10 Mrd. KBE pro Kapsel)
- 1 TL Inulin oder Glukose (optional, als Nahrung für die Bakterien beim Erstansatz)

Für noch zuverlässigere Ergebnisse gibt es Reinkulturen bzw. Joghurt-Starterkits, z.B. von spezialisierten Herstellern. Diese sind präziser dosierbar und meist speziell für Fermentation optimiert.



Zubereitung

Joghurt

- 1 Milch vorbereiten:** Milch in einem Topf auf etwa 85 °C erhitzen (kurz vorm Kochen), dann auf 40–43 °C abkühlen lassen.
- 2 Starterkulturen hinzufügen:** Inhalt der Probiotika-Kapseln (*Lactobacillus gasseri* & *L. reuteri*) in die abgekühlte Milch einrühren. Optional Inulin oder etwas Glukose als Futter für die Bakterien hinzufügen. Alles gut verrühren.
- 3 Fermentieren:** Die Mischung in ein sterilisiertes Einmachglas oder Joghurtbereiter geben. Bei konstanter Temperatur von 36–38 °C für 24 bis 36 Stunden fermentieren. Je länger die Fermentation dauert, desto stärker ist der probiotische Effekt und desto geringer der Laktosegehalt.
- 4 Reifung beenden und kühlen:** Nach Ende der Fermentation ist der Joghurt dickflüssig und leicht säuerlich. Im Kühlschrank mind. 4 Stunden nachreifen lassen. Danach ist er verzehrbereit.
- 5 Weiterverwendung (Reculturing):** du kannst 2-3 EL des fertigen Joghurts als Starter für einen neuen Ansatz verwenden (max. 3-4 Generationen). Danach empfiehlt sich ein neuer Starter mit frischen Kapseln.

Tipps

Ein Joghurtbereiter hilft, die Temperatur konstant zu halten.
Bei Unverträglichkeit auf Kuhmilch kannst du auch pasteurisierte Ziegenmilch verwenden.

Die Begleitung durch einen Arzt oder Ernährungsberater ist ratsam.

Genießen & deinem Bauch etwas Gutes tun!

- Du bist auf der Suche nach einem **Online-Kurs zum Thema SIBO**? Dann besuche uns gerne unter **www.sibo-academy.de**
- Auf unserem **Blog ([Hier klicken!](#))** gibt es viele spannende Artikel zum Thema Dünndarmfehlbesiedlung

*Umso mehr Menschen sich mit Dünndarmfehlbesiedlung auskennen, desto mehr Menschen können wir zu einem **besseren Bauchgefühl** verhelfen.*



Scanne den QR-Code für mehr Informationen

Kontakt

sibo-academy.de

info@sibo-academy.de

[@/thomasbacharach](https://www.instagram.com/thomasbacharach)

[f /Dr.ThomasBacharach](https://www.facebook.com/Dr.ThomasBacharach)