

# ***SIBO 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 (pasteurisiert)
- Joghurt-Starterkultur (z.B. Lactobacillus Gasseri in Kombination mit Lactobacillus reuterii (z.B. über: <https://www.culturedfoodlife.com/store/product/l-reuteri-superfood-yogurt-starter/> und <https://www.culturedfoodlife.com/store/product/l-gasseri-superfood-starter/> )
- 1 TL Inulin oder Glukose (optional, als Nahrung für die Bakterien beim Erstansatz)

**Achte darauf, dass dein Joghurt-Starter "lebende und aktive Kulturen" auf dem Etikett enthält und somit auch wirklich Bakterien enthalten sind.**



## 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 des Joghurt-Starters nach Packungsangabe 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.

## Hinweis

Die benötigten Bakterien für den Joghurt kannst du dir entweder im Internet oder im Bio-Supermarkt kaufen als Starterset kaufen. Auch manche Drogerie-Märkte führen die Bakterien.



Wie kann ich noch mehr erfahren?

Du möchtest mehr Informationen zum Thema Reizdarm, dann lege ich dir mein brandneues Buch "Der Reizdarm-Doc" - Endlich beschwerdefrei mit dem praxiserprobten SMILE<sup>2</sup>-Programm

Mehr Infos und den Link zur Bestellung findest du auf unserer Webseite <https://sibo-academy.de/der-reizdarm-doc-das-neue-buch-zum-thema-reizdarm/>



Scanne den QR-Code für mehr Informationen