

# JOGHURTBEREITER REZEPTE

66 LECKERE UND ABWECHSLUNGSREICHE  
REZEPTE FÜR DEN JOGHURTBEREITER

INKLUSIVE  
HILFREICHER  
TIPPS UND  
NÄHRWERTANGABEN

SIMPLE  
COOKBOOKS

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Joghurtbereiter Rezepte: 66 leckere und abwechslungsreiche Rezepte für den Joghurtbereiter - Inklusive hilfreicher Tipps und Nährwertangaben

Copyright © 2020 Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

## **Vorwort**

**E**ssen Sie gerne Joghurt? Wissen Sie auf der einen Seite, dass Joghurt allein durch seinen hohen Gehalt an Kalzium gesund ist? Kommen Ihnen auf der anderen Seite Bedenken, wenn Sie die Zutatenliste Ihres im Discounter gekauften Joghurts lesen? Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten können, dann empfehlen wir Ihnen einen Joghurtbereiter, Ihr neuer Helfer in Ihrer Küche.

Neben einer Vielzahl leckerer Rezepte haben wir Ihnen in diesem Buch auch viele neue Ideen zusammengefasst, wie Sie in Zukunft Ihre Desserts schön anrichten können. Vielleicht probieren Sie es einfach einmal aus. Sie werden den Unterschied zu gekauftem Joghurt mit Sicherheit bemerken. Viel Spaß beim Ausprobieren und

***Guten Appetit!***



# INHALT

## Vorwort

*Was ist ein Joghurtbereiter?*

*Wie funktioniert ein Joghurtbereiter?*

*Hygiene bei der Joghurtzubereitung*

*Welche Vorteile hat ein Joghurtbereiter?*

## Alles, was Sie wissen sollten!

*Welche Milch können Sie verwenden?*

*Welche Milch eignet sich weniger?*

## Tipps

*Damit der Joghurt fest genug wird*

*Was Sie keinesfalls tun dürfen*

*Wann dürfen die Früchte dazugegeben werden?*

*Was heißt „den Joghurt impfen“?*

## Naturjoghurt und mehr...

*Cremiger Naturjoghurt*

*Stichfester Naturjoghurt*

*Griechischer Joghurt*

*Trink-Joghurt*

*Dickmilch*

*Quark*

*Frischkäse*

*Soja-Joghurt*

## Joghurt-Allerlei

*Kirsch-Joghurt-Milch*  
*Schokoladen-Joghurt*  
*Vanille-Joghurt*  
*Birnentraum*  
*Joghurt-Kräuter-Drink*  
*Himbeer-Joghurt-Kugel*  
*Indischer Genuss*  
*Mango-Lassi*  
*Cranberry-Joghurt mit Pep*  
*Joghurt-Gurken-Drink*

## Desserts

*Joghurt-Frucht-Bombe*  
*Erdbeer-Limetten-Creme*  
*Stachelbeer-Joghurt-Dessert*  
*Orangen-Joghurt-Mousse*  
*Amarettini-Joghurt-Dessert*  
*Ananas-Joghurt-Creme*  
*Zitronen-Creme*  
*Joghurt-Kiwi-Berg*  
*Zitronen-Soufflè*  
*Feuerwehr-Dessert*

## Joghurt-Eis-Variationen

*Frozen Joghurt mit Himbeeren*  
*Smartie-Eis*  
*Käsekuchen-Eis*  
*Heidelbeer-Bananen-Eis*  
*Holunder-Joghurt-Eis mit Kirschen*  
*Nutella-Joghurteis mit Nüssen*  
*Joghurteis mit Waldmeister*

*Schokoladen-Joghurt-Eis*

*Erdbeer-Quark-Eis*

*Preiselbeer-Eis am Stiel*

Kochen mit Joghurt

*Spinat-Joghurt-Suppe*

*Ofenkartoffeln mit Joghurtsauce*

*Hähnchen-Geschnetzeltes in Joghurt-Soße*

*Meeres-Spaghetti*

*Joghurt-Frucht-Reis*

*Wirsing-Joghurt-Pfanne*

*Köfte mit Joghurt-Granatapfel-Sauce*

*Karotten-Zucchini-Puffer mit Joghurtdip*

Dressing und Saucen

*Zaziki*

*Kürbiskern-Sauce*

*Portwein-Joghurt-Dressing*

*Cocktail-Soße*

*Whisky-Joghurt-Sauce*

*Joghurt-Cashew-Sauce*

*Joghurt-Senf-Dressing*

*Mango-Joghurt-Dressing*

*Western-Dressing*

*Curry-Joghurt-Dressing*

Kuchenparade

*Joghurt-Nuss-Becher-Kuchen*

*Joghurt-Erdbeer-Rolle*

*Apfel-Joghurt-Kuchen*

*Joghurt-Rührkuchen*

*Quarkkuchen*

*Joghurt-Waffeln*  
*Mango-Maracuja-Torte*  
*Mandarinen-Joghurt-Kuchen*  
*Zitronen-Joghurt-Torte*  
*Joghurt-Torte*

## **WAS IST EIN JOGHURTBEREITER?**

Sie könnten auch Joghurtgerät, Joghurt-Maker oder Joghurtmaschine dazu sagen. Alle Bezeichnungen meinen das Gleiche. Sie können damit einfach einen Naturjoghurt, einen Fruchtjoghurt, einen Bio-Joghurt oder einen probiotischen Joghurt herstellen. Alles in allem ist der Joghurt damit ein gesundheitsförderndes Lebensmittel. Mit dem Joghurtbereiter sind Sie in der Lage, eine größere Menge an Vorrat herzustellen, gerade dann, wenn Sie einige Abnehmer dafür haben.

## **WIE FUNKTIONIERT EIN JOGHURTBEREITER?**

Joghurtbereiter haben den Vorteil, dass sie in ihrer Anwendung leicht zu handhaben sind. Mit nur wenigen Zutaten lässt sich der Joghurt zubereiten.

Die Milch wird erhitzt, um die Keime abzutöten, und durch die Beigabe von Joghurt-Ferment werden die verschiedensten Geschmacksrichtungen erzeugt. Die Fermentierung dauert ca. 14 Stunden und danach reift der Joghurt im Kühlschrank nach. Außerdem kommen frische Zutaten zum Einsatz. Ob Früchte, Marmelade oder Soßen – es gibt viel Abwechslung. Sie allein bestimmen die Süße, die Menge und den Geschmack.



## **HYGIENE BEI DER JOGHURTZUBEREITUNG**

Damit Sie auch mit Ihrem zubereiteten Joghurt zufrieden sind, sollten Sie die Behältnisse vor dem Gebrauch gewissenhaft reinigen. Sterile Hilfsmittel sind hierbei die Basis für die spätere Haltbarkeit Ihres Lebensmittels. Verwenden Sie daher unbedingt nur saubere Gläser. Je sorgsamer Sie hierbei vorgehen, desto länger ist Ihr Joghurt haltbar.

## **WELCHE VORTEILE HAT EIN JOGHURTBEREITER?**

Mit einem Joghurtbereiter sparen Sie sich viel Arbeit, da die Zubereitung in nur kurzer Zeit erledigt ist. Gerade, wenn Sie eine große Familie damit versorgen wollen, ist ein solches Gerät unverzichtbar. Ständiges Kontrollieren entfällt und Sie können die Gefäße in der Spülmaschine reinigen. Sie können sämtliche Geschmacksrichtungen herstellen.

# **Alles, was Sie wissen sollten!**

## **WELCHE MILCH KÖNNEN SIE VERWENDEN?**

**W**elche Milch Sie für die Zubereitung Ihres Joghurts verwenden, bleibt Ihnen überlassen. Nehmen Sie die Milch, die Ihnen am besten schmeckt. Wir haben Ihnen hier einige Alternativen zusammengefasst:

- Kuhmilch – Voll- oder H-Milch
- Laktosefreie Milch
- Ziegenmilch
- Sojamilch
- Hafermilch
- Kokosmilch

## **WELCHE MILCH EIGNET SICH WENIGER?**

Vorsicht bei der Verwendung von Mandelmilch und Cashewmilch. Hierbei wird Ihr Joghurt sehr flüssig. Nur mit einer großen Menge an Verdickungsmittel können Sie eine feste Konsistenz erreichen.

# Tipps

## **DAMIT DER JOGHURT FEST GENUG WIRD**

**D**er Fettgehalt der Milch nimmt unmittelbaren Einfluss auf die Konsistenz des Joghurts. Das bedeutet, dass der Fettgehalt bestimmt, wie flüssig, wie fest oder wie cremig er wird. Geben Sie zu Ihrem Joghurt Milchpulver oder Inulin (pflanzlicher Ballaststoff, der probiotisch wirkt) hinzu, um den fehlenden Fettgehalt auszugleichen. Damit gehen Sie sicher, dass Ihr Joghurt cremig wird und die gewünschte Festigkeit hat.

## **WAS SIE KEINESFALLS TUN DÜRFEN**

Wird Ihr Joghurt dennoch zu flüssig, kann es einen anderen Grund geben.

Die Behältnisse wurden von Ihnen während des Reifeprozesses bewegt. Sie müssen wissen, dass die Joghurtbakterien durch die Bewegung ihre Arbeit unterbrechen. Daher sollten Sie den Joghurtansatz während der ganzen Reifezeit auf keinen Fall bewegen.

## **WANN DÜRFEN DIE FRÜCHTE DAZUGEGEBEN WERDEN?**

Obst sollten Sie erst hinzufügen, wenn der Reifeprozess abgeschlossen ist.

Die Fruchtsäure stört den Säuregehalt des Joghurts und unterbricht damit den Reifeprozess.

## **WAS HEIßT „DEN JOGHURT IMPFEN“?**

Sie impfen den Joghurt, indem Sie Naturjoghurt zur warmen Milch hinzufügen. Dabei sollten Sie darauf achten, dass der Fettgehalt des Joghurts auch dem Fettgehalt der Milch entspricht. Wenn Sie nun Ihren Naturjoghurt selbst hergestellt haben, können Sie durchaus bis zu acht Mal Ihren selbstgemachten Joghurt zum Impfen verwenden. Danach sollten Sie allerdings wieder auf einen neuen Joghurt vom Discounter zurückgreifen.