

# Juhu, Joghurt!

Joghurt aus dem Supermarkt kennt jeder. Aber wisst ihr auch, dass ihr den ganz einfach selber machen könnt? Fessie verrät euch das Rezept.

Ihr braucht dazu:



1 sauberes Schraubglas  
mit 1/2 Liter  
Fassungsvermögen

1 wasserfestes  
Thermometer

1 EL gekauften  
Joghurt

1/2 Liter  
Vollmilch



Außerdem braucht ihr 3–4 Küchenhandtücher.

So wird's gemacht:

Startet am besten morgens, denn euer Joghurt braucht ca. 8 Stunden Zeit.

Als Erstes müsst ihr die Milch in einem Topf aufkochen.

Dann nehmt ihr sie vom Herd und lasst sie auf ca.

42 Grad abkühlen. Haltet dazu einfach das Thermometer in den Topf. Dann rührt ihr vorsichtig den Esslöffel gekauften Joghurt in die Milch.

Jetzt füllt ihr die Milch-Joghurt-Masse in das Glas. Schraubt es ganz fest zu. Der Joghurt mag es gerne warm: Umwickelt ihn mit ein paar Küchenhandtüchern. Und jetzt ab auf die

Heizung! Dort lasst ihr ihn einfach 8 Stunden lang stehen. (Alternative: Haltet ihn mit einer Wärmflasche und einer dicken Decke warm.) Nun ist aus der Milch leckerer Joghurt geworden. Wenn er noch etwas flüssig ist, stellt ihr ihn in den Kühlschrank. Dort wird er nach ein paar Stunden fest.

Wie wird Milch zu Joghurt?

Das Wort Joghurt kommt vom türkischen Wort „yoğurt“ und bedeutet „gegorene Milch“. Das heißt: Die Milch wird durch gute Bakterien sauer gemacht. Die Bakterien heißen Milchsäurebakterien. Sie sind in dem gekauften Joghurt schon drin. Durch die Wärme verteilen sie sich in der Milch. Sie fangen an zu arbeiten und machen die Milch zu Joghurt.



Fessies Tipp:

Macht euren Joghurt bunt! Rührt einfach etwas Marmelade hinein. Oder püriert ihn mit ein paar Früchten. Noch etwas Honig dazu – fertig! Schmeckt viel besser als der aus dem Supermarkt. Und gesünder ist er auch. Guten Appetit!