

Grundrezept: Selbstgemachter Joghurt

Zutaten für selbstgemachten Joghurt (ca. 1 Liter):

- 1 Liter Milch (ideal: frische Bauernmilch, 3,8–4 % Fett - schmeckt intensiver, alternativ Vollmilch aus dem Supermarkt, 3,5 % Fett)
- 1 Becher Biojoghurt natur - kleiner Becher genügt

Equipment:

- Topf mit mind. 2 Liter Fassungsvermögen
- Thermometer (misst genauer die 85°C hier kaufen: [Amazon](#))
- Thermobehälter (z. B. Thermoskanne – hier kaufen [bei Amazon](#))
- Joghurtgläser mit Deckel (hier kaufen: [Joghurtgläser mit Deckel](#))
- Handtuch oder Decke (zum Warmhalten)
- Feines Sieb oder Baumwoll-Filtertuch (für griechischen Joghurt – hier kaufen [bei Amazon](#))

Zubereitung:

Zubereitungszeit:

- Vorbereitung: 10 Minuten, Fermentation: 6–12 Stunden, Kühlzeit: 2–3 Stunden
1. Milch erhitzen: Gib die Milch in einen Topf und erhitze sie auf 85–90 °C (kurz vor dem Kochen). Das tötet schädliche Bakterien ab und denaturiert die Proteine für eine bessere Konsistenz. Ohne Thermometer: Erhitze, bis kleine Bläschen am Rand auftauchen, dann vom Herd nehmen.
 2. Abkühlen lassen: Lass die Milch auf 40–45 °C abkühlen – handwarm, wie ein Tee, den du gerade noch trinken kannst. Test: Finger 10 Sekunden rein – nicht zu heiß? Perfekt.
 3. Kulturen einrühren: Rühre 1 Becher Biojoghurt in die abgekühlte Milch ein. Gut verrühren, damit die Bakterien sich verteilen.
 4. Fermentieren: Fülle die Milch in ein saubere Einmachgläser oder eine Thermoskanne. Wickele es in ein Handtuch oder stelle es in einen warmen Ort (z. B. Ofen bei 40 °C oder auf die warmen Heizkörper). Lass es 6–12 Stunden bei 40–45 °C fermentieren – je länger, desto säuerlicher und laktoseärmer. Das ist je nach persönlichem Geschmack.
 5. Bei den Gläsern jetzt die Deckel aufschrauben. Dabei beachten, dass der Rand wirklich sauber ist.
 6. Zum Frischverzehr den Joghurt aus der Thermoskanne in Schälchen oder eine Schüssel füllen.
 7. Kühlen: In den Kühlschrank stellen, 2–3 Stunden abkühlen lassen – fertig!

Vanillejoghurt selber machen – mit echter Bourbon-Vanille

Für einen cremigen Vanillejoghurt ohne Zucker fügst du einfach Vanillemark direkt in die warme Milch aus dem Rezept oben hinzu. Schneide 1–2 Bourbon-Vanilleschoten (z. B. aus Madagaskar, 14 cm – hier kaufen [bei Amazon](#)) längs auf, kratze das Vanillemark heraus und gib sie in Schritt 1 zur Milch, bevor du sie erhitzt. Lass die Schote während des Abkühlens in der Milch, um das Aroma zu intensivieren, und entferne sie vor dem Einrühren der Kulturen. Fahre dann wie beschrieben fort. Optional kannst du nach dem Abkühlen 1–2 TL Honig vom heimischen Imker einrühren – das passt zur antientzündlichen Ernährung. Mehr über die Herkunft und Qualität von Vanilleschoten erfährst du in unserem Artikel „[Qualität von Vanilleschoten – Ist Bourbon-Vanille die Beste?](#)“.

Griechischer Joghurt selber machen

Griechischer Joghurt hat eine dickere Konsistenz, da ein Teil der Molke nach der Fermentation abgeseiht wird. Dadurch verliert der Joghurt Wasser, Laktose und einige Mineralien. Das macht ihn beliebter für Desserts, Dressings oder Tsatsiki. Er ist oftmals säuerlicher als normaler Naturjoghurt, weil durch das Abseihen auch der Milchzucker reduziert wird. Dafür ist er reicher im Geschmack und hat einen höheren Proteingehalt und einen höheren Fettanteil von 5 - 10%. Für Menschen mit leichter Laktoseintoleranz ist er oftmals verträglicher.

Für eine dickere, cremigere Konsistenz kannst du deinen fertigen Joghurt abseihen, um griechischen Joghurt zu machen. Gib den Joghurt nach Schritt 5 in ein feines Sieb oder ein Musselintuch und lass ihn 2–4 Stunden im Kühlschrank abtropfen, bis die Molke abgelaufen ist. Es gibt auch eine spezielle Kanne für griechischen Joghurt: [Griechischer Joghurtsieb](#) Das Ergebnis ist ein proteinreicher, dicker Joghurt, perfekt für Desserts oder Dips wie Tsatsiki. Du kannst diesen Schritt auch beim Vanillejoghurt anwenden, um griechischen Vanillejoghurt zu erhalten – ein cremiger Genuss ohne Zusätze!

Tipps für selbstgemachten Joghurt:

- Wiederverwendung: Nimm 2 EL von deinem Joghurt als Starter für die nächste Charge – nach 5–10 Durchgängen mit frischem Biojoghurt neu ansetzen.
- Lagerung: Im Kühlschrank 1–2 Wochen haltbar.
- Variation: Du kannst den Joghurt auch mit Erdbeermark verfeinern. Püriere 100–150 g frische Erdbeeren vom deutschen Bauern und gib das Mark in Schritt 1 zur Milch, bevor du sie auf 85–90 °C erhitzt. Das tötet unerwünschte Mikroorganismen ab und sorgt für einen intensiven Erdbeergeschmack. Fahre dann wie beschrieben fort – die Milch-Erdbeer-Mischung abkühlen lassen, Bio-Naturjoghurt einrühren und fermentieren. Alternativ kannst du 2 TL [Chiasamen](#) oder 20–30 g Blaubeeren hinzufügen – antientzündlich und lecker.