

yo*gut®
Joghurt einfach selber machen!

10 Rezepte mit Joghurt

#yogutesBauchgefühl
#hausgemacht



PLUS: Grundrezept Joghurt

Ganz einfach zuhause: Mach dir deinen Joghurt frisch und ganz nach deinem Geschmack!

1.



Wähle frische Milch oder Sojamilch. Erhitze ½ Liter auf 85-90 °C.

2.

500 ml
43 °C



Abkühlen lassen auf 43 °C.
1 Kapsel öffnen
und Starterkulturen einrühren.

3.



Die Mischung in Gläser füllen.
8 Stunden bei 43 °C im Joghurt-
bereiter oder Backofen bebrüten.
Wichtig: während der Fermentati-
onszeit vor Erschütterungen
schützen. Für das volle Aroma 12 h
im Kühlschrank nachreifen lassen.



Die 10 besten Rezepte mit homemade Joghurt für ein #yogutesBauchgefühl – von Bowl bis Torte und von Pancakes bis Joghurteis!

Wir haben die feinsten und schönsten Ideen mit Joghurt von 10 Food-Blogs für dich gesammelt. Von Dessert bis Torte, mal einfach, mal aufwendig – aber immer super-lecker. So kannst du jeden Tag deine Portion selbst gemachten Joghurt genießen – für dein #yogutesBauchgefühl!

Lieben Dank an all die super kreativen Köchinnen und Bäckerinnen, die uns ihre tollen Fotos und Rezepte zur Verfügung gestellt haben. Ihr findet sie alle auf Instagram.



Bringt deine Verdauung in Schwung, macht gute Laune und ist nachhaltig!

Selbst gemachter Joghurt (und auch Kefir) liefern dir unzählige Vorteile: Es sind die Milliarden von lebenden, natürlichen Milchsäurebakterien, die dein Mikrobiom bei ihrer wichtigen Arbeit im Darm unterstützen. Davon profitieren Immunsystem, Haut und sogar die Psyche. Und auch in Sachen Natur punktest du mit selbst gemachtem Joghurt: Mit einer Packung kannst du bis zu 21 Liter Joghurt herstellen, ersparst der Umwelt 140 Plastikbecher und viel CO₂-Belastung durch Transporte.



Videoanleitung auf bit.ly/yo-gut

Leichte Erdbeer-Rhababer-Joghurttorte

Für etwa 16 Stücke:

4 Eier
125 g Butter
125 g + 125 g + 50 g Erythrit oder Zucker
3 Päckchen Vanillezucker
Salz
150 g Mehl, 2 leicht geh. TL Backpulver
6 EL Milch
200 g + etwas Puderzucker
750g Rhababer
100 g Erdbeeren
3 EL Kirschsafft
8 Blatt weiße Gelatine
300 g Joghurt (selbst gemacht mit YOGUT Starterkulturen mild oder natur)
200 g Schlagsahne



*"Ob pur, mit Früchten, als Torte oder
Törtchen, als Dip ... selbstgemacht
schmeckt Joghurt dann doch am besten,
da weil man eben auch weiss, was drin
ist. Auf die Löffel fertig los!"*

Ute von @utes.eastsidekitchen



Und so geht's:

Den Backofen auf 175 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Zwei Springformen 26 cm mit Backpapier auslegen. Eier trennen, Butter, 125 g Erythrit, 1 Vanillezucker und 1 Prise Salz cremig rühren, Eigelbe einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch kurz unterrühren. Den Teig auf beide Formen aufteilen. Eiweiße und Prise Salz steif schlagen, 200 g Puderzucker einrieseln lassen und ebenfalls auf beide Formen aufteilen, dabei rundherum am Rand 2 cm frei lassen. Jede Form 30 Minuten backen. Rhabarber und Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden, mit 125 g Erythrit und Kirschsafft im Topf mischen und unter Rühren aufkochen bis der Rhabarber leicht zerfällt, (4 Min.) abkühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und leicht erwärmen. Joghurt, 50 g Erythrit und 2 Vanillezucker verrühren. Kompott nach und nach zur Gelatine geben, Joghurt einrühren. Kalt stellen, bis die Creme zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen, unter die Creme heben. Tortenring um einen Tortenboden schließen, Creme darauf geben. Zweiten Tortenboden darauflegen und 4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben.

Joghurtbowl mit Beeren und Amaranth

(1 Portion)

150 - 200 ml Joghurt (selbst gemacht mit YOGUT Starterkulturen mild)

1 Handvoll gepoppten Amaranth

1 EL Cereals

2 EL Pistaziencreme oder andere Nussauce

Den Joghurt in einem tiefen Teller oder kleiner Schüssel glatt rühren. Amaranth und Cereals darüber verteilen, Beeren mundgerecht zubereiten und darüber geben. Mit Pistaziencreme verzieren. Gleich servieren!

"Ich liebe Joghurt! Zur Zeit esse ich am liebsten Joghurtbowls, bei denen es so viele verschiedenen Variationen gibt!"

@Vale_rie1107



Schichtdessert mit Früchten

(1 Portion)

4 Esslöffel Joghurt (aus YOGUT-Starterkulturen mild)

2 Cantuccini mit Mandeln

70 g Früchte, z.B. Orangen, gefrostete Kirschen, Brombeeren, Johannisbeeren

Den Joghurt glatt rühren und etwa die Hälfte in ein Glas geben. Cantuccini darüberbröseln, den restlichen Joghurt daraufgeben. Klein geschnittene Früchte und Beeren darauflegen. Besonders schön und erfrischend mit gefrosteten Beeren.

"Joghurt ist so vielseitig genießbar und leicht verdaulich. Mit Cantuccini und Früchten als Nachtisch kann ich euch Joghurt einfach nur empfehlen."

Ina von @contiu_ina





"An selbst gemachtem Joghurt finde ich toll, dass man ihn nach Belieben mit verschiedenen Milchsorten oder Pflanzendrinks geschmacklich variieren kann. Bei der Herstellung können sogar schon die Kleinsten mithelfen und ihren gesunden Frühstück-Joghurt mit frischen Früchten und Müsli selber machen."

Sandra von @herztopf.de

Joghurt-Krokant-Eis mit roter Beete

750 g selbst hergestellten Joghurt (mit YOGURT Starterkulturen mild)
150 g Puderzucker
300 g Sahne
2 EL rote Bete Pulver
30 g Krokant + ein bisschen zum Bestreuen

Joghurt und Puderzucker glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Nun die Masse in eine Eismaschine füllen und ca. 45 Minuten gefrieren lassen. Die Masse sollte am Ende nicht zu fest gefroren, sondern noch umrührbar sein. Alternativ kann das Eis auch ohne Eismaschine zubereitet werden: Dafür das Eis in einen Behälter füllen, in den Gefrierschrank stellen und einfrieren. Dabei alle 20-30 Minuten einmal gut durchrühren, bis es sehr fest, aber noch umrührbar ist.

Etwa 1/3 der Eismasse abnehmen und mit dem roten Bete Pulver verrühren. Die restliche Eismasse mit dem Krokant vermischen. Beide Eissorten in einer Kastenform oder einer anderen Form schichten, mit etwas Krokant bestreuen und 1-2 Stunden einfrieren.





Orangen mit Joghurt und Walnuss

(1 Portion)
 1 Orange
 4 Esslöffel Joghurt (YOGUT Starterkulturen natur)
 3-4 Walnusshälften
 ggf. Blaubeeren
 ggf. Bananenscheiben

Orange schälen und in Stücke schneiden, in eine Glasschale legen. Joghurt löffelweise vorsichtig darauf geben, mit Walnüssen dekorieren. Wer mag, gibt noch Blaubeeren oder Bananenscheiben dazu.

*"Ich esse für meine
 Darmgesundheit
 Naturjoghurt gerne
 pur, aber genauso
 gerne auch mit
 Früchten und Nüssen."*

Sabine von @lanietadeevita

Joghurttorte mit Zitronenspiegel

(Zutaten: für eine kleine Torte Ø16 cm)
 etwa 200 g Vollkornkekse, 50 g zerlassene Butter
 500g Naturjoghurt (YOGUT Starterkulturen natur)
 50 g Zucker, 2 Bio-Zitronen, 2x 75 ml Apfelsaft,
 3 Tüten pflanzliches Geliermittel, z.B. Agartine
 2 EL Zucker, 1/2 TL Kurkuma

*"Diese No-Bake-Joghurt-
 Torte lässt sich so einfach
 zubereiten und schmeckt
 zitronenfrisch."*

Heike vom @glucke_magazin

Für den Boden die Kekse zerkleinern und mit der Butter vermischen. Tortenring auf eine Platte legen, Butterkrümel hineingeben, festdrücken und kalt stellen. Zitronen gründlich heiß waschen, einige Scheiben abschneiden und zur Seite stellen. Restliche Zitronen auspressen, 1/2 des Safts und 50g Zucker zum Joghurt geben. Gut verrühren. 2 Tüten Gelatinepulver nach Packungsanleitung in 75 ml Apfelsaft anrühren und erhitzen. Joghurt dazu geben und gut verrühren. Im Kühlschrank etwas abkühlen lassen. Wenn die Masse anfängt zu gelieren in den Tortenring füllen und etwa 3 Stunden kühl stellen. Den restlichen Zitronensaft mit dem restlichen Apfelsaft vermischen, Kurkuma, Zucker und 1 Tütchen Gelatine dazugeben und gründlich verrühren. Nach Packungsangabe erhitzen, etwas abkühlen lassen und löffelweise auf die Joghurttorte geben. Mit Zitronenscheiben dekorieren.



Mango-Joghurt mit Walnuss und Honig

500g Naturjoghurt (YOGUT Starterkulturen natur oder mild)

100 g gehackte Walnüsse

6 Blatt Gelatine

2-4 EL Bio Honig

150 g Mangopüree + Silikonform nach Wahl oder in Gläsern

Joghurt mit Honig, Walnuss und Mangopüree in eine Schüssel geben. Alles gut vermischen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Dann nach Anleitung auflösen und zur Joghurtmasse geben. Vorsichtig umrühren.

Den Mango-Joghurt in Silikonformen füllen (oder in Gläser) und für mindestens 3 Stunden kaltstellen .

Tipp : Wenn ihr euch für die Verwendung einer Silikonform entschieden habt, dann friert ihr den Mango-Joghurt kurz ein. Dann kann er leicht aus der Form entfernt werden. Fertig! Einfach genießen!



"Joghurt ist das reinste Lebensmittel für ein harmonisches und gesundes Leben! Ich esse ihn fast jeden Tag mit grosser Freude. Nicht zu viel, nicht zu süss, nicht zu schwer, gerne fruchtig, knusprig, cremig, so mag ich Joghurt am liebsten. Mein Mango-Joghurt mit Walnuss und Honig ist zu jedem Essen ein Knaller!"

Desi von @fuermeineliebebackt





Erdbeer-Joghurt-Törtchen

für ca. 12 Stück

Boden

200 g Butterkekse, 100 ml geschmolzene Butter

Joghurt-Füllung

500 g Naturjoghurt (YOGUT Starterkulturen mild)

250 g Schmand, 300 ml Sahne

120 g Zucker, Saft einer halben Zitrone

1 Pck. Vanillezucker

10 Blatt weiße Gelatine

Erdbeerpüree

500 g Erdbeeren

60 g Zucker

Saft einer halben Zitrone

7 Blatt rote Gelatine



"Ich schwöre auf Joghurt, war und bin selten krank. Heute bereite ich für meine Familie regelmässig selbst Joghurt zu und setze diesen auch in meinen Tortenkreationen um."

Nurcan von @amarastortenzauber

Und so geht's:

Für den Boden die Butterkekse in die Küchenmaschine geben und fein mahlen. In eine Schüssel geben und mit der geschmolzenen Butter vermengen. Backform oder Törtchenform mit Backpapier auslegen. Die Keks-Buttermischung portionsweise in die Törtchenform geben und mit einem glatten Glasboden fest drücken. Die Form wandert dann für die Zwischenzeit in den Kühlschrank.

Für die Joghurtcreme wird zunächst die Gelatine in kaltem Wasser eingeweicht. Schlagsahne aufschlagen, bis diese steif ist. Joghurt, Schmand, Zucker, Saft einer halben Zitrone und Vanillin Zucker in eine Schüssel geben und glatt rühren. Nun die Gelatine ausdrücken und in einen Topf geben und kurz auflösen. Wenn die Gelatine aufgelöst ist, ein Löffel von der Joghurtcreme dazugeben und den Temperatur Ausgleich vornehmen. Danach kommt die Gelatinemischung zur Joghurtcreme und wird schnell eingerührt. Nun noch die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse wird nun portionsweise in die Törtchenform geben und glatt gestrichen. Die Form wandert anschließend wieder für mindestens 10 Minuten in den Kühlschrank.

Für den Erbeerspiegel wird die rote Gelatine ebenfalls in kaltem Wasser eingeweicht. Die Erdbeeren gewaschen und püriert. Hinzu kommen Zucker und Saft einer halben Zitrone. Gelatine wieder auflösen, abkühlen lassen, zu dem restlichen Püree geben und gut durchrühren. Die Erdbeermischung nun auf die Törtchen verteilen.

Die Törtchen für mindestens 6 Stunden kalt stellen, besser über Nacht. Nach der Kühlzeit die Törtchen mit einem Messer vorsichtig aus der Form lösen. Nach Wunsch mit Sahnetupfern, geraspelter Schokolade oder Minze dekorieren. Guten Appetit.

Naturjoghurt auf Beerenmus mit Granola

(4 Portionen)

500 ml Pflanzendrink nach Wahl
evtl. 2 EL pflanzl. Stärke
1 Kapsel YOGUT Starterkulturen mild oder natur
etwa 300 g frische oder TK-Brombeeren
2 EL Ahornsirup

Am Vortag 350 ml Hafer- oder Mandel-Drink erhitzen, Rest mit der Stärke glatt rühren, dann zur heißen Pflanzenmilch geben. Unter Rühren aufkochen bis alles cremig ist und abkühlen lassen auf 43 Grad. YOGUT Starterkulturen dazugeben und gründlich, aber sanft verrühren. In Gläser füllen und für 8 Stunden im Joghurtbereiter fermentieren. Dann 12 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank reifen lassen. Ein paar Beeren zur Seite legen, die restlichen Brombeeren mit Ahornsirup fein pürieren, auf vier Gläser verteilen. Joghurt glatt rühren und auf das Beerenmus geben, mit etwas Granola und den restlichen Beeren garnieren. Guten Appetit!

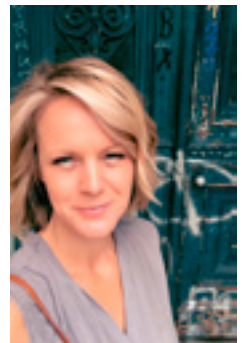
Soja-Drink wird von alleine cremig beim Fermentieren, einfach nur auf 43 Grad erhitzen.

Videanleitung auf bit.ly/yo-gut



"Joghurt ist nicht nur lecker, er ist auch gesunder Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Wer öfter mal zu einem frischen Joghurt mit noch lebenden Milchsäurebakterien greift, tut damit etwas für eine gesunde Darmflora und somit auch für ein gesundes Immunsystem und eine gesunde Psyche. Und weil es auf meinem veganen Foodblog genau darum geht (nämlich um seelische Gesundheit), gehört selbst gemachter Joghurt für mich unbedingt dazu."

Stephanie von
[@happymood.food](https://www.instagram.com/happymoodfood)



Mini-Pancakes mit Honig-Joghurt

(ca. 12 Stück)

250 g Natur- oder Sojajoghurt (YOGUT Starterkulturen natur)

2 Eier

250 g Mehl

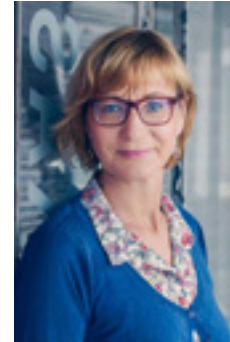
1 Pr. Salz, 2 EL Zucker

½ Packung Backpulver

150 g Joghurt, 1-2 EL Honig

Bratöl

Alle Zutaten zu einem cremigen Teig verrühren. 1/2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Pfannkuchen ausbacken und warmstellen. Joghurt mit Honig verrühren. Pancakes auftürmen und mit Joghurt-Honig servieren. Im Sommer frische Beeren dazu reichen.



"Joghurt gehört zu den natürlichsten und gesündesten Lebensmitteln. Frischer selbstgemachter Joghurt enthält Milliarden aktiver Milchsäurebakterien und ist gut für Verdauung, Immunsystem, Haut und Psyche."

Heike von @yogut.starterkulturen

Impressum:

YOGUT E-Book „10 beste Rezepte mit Joghurt“

Hrg. Trufood Switzerland GmbH, Westerstraße 93, 28201 Bremen

Fotonachweis: Die Fotos wurden uns von Food-Bloggerinnen im Rahmen der YOGUT-Challenge #yogutes-Bauchgefühl zur Verfügung gestellt (Name - Instagram-Account):

Titelbild und S.16/17: Stephanie Morfis - @happy.mood.food

S. 4/5 Ute Graefensteiner - @utes.eastsidekitchen

S.6: @vale_rie1107 | S.7: Ina Contiu - @contiu_ina

S.9: Sandra Schellewald - @herztopf

S.10: Sabine Steudel - @lanietadeevita

S.11: @glucke_magazin.

S.12/13: Desi Richter - @fuermeineliiebebackt

S.14 Nurcan Yesil - @amarastortenzauber

S.18: @yogut.starterkulturen

YOGUT Starterkulturen für selbstgemachten Joghurt – weil frischer so viel besser ist!

- ✿ Mach dir deinen Joghurt extra frisch!
- ✿ Spart bis zu 140 Plastikbecher (pro Packung)
- ✿ Für Milch und Pflanzendrinks
- ✿ Gelingt auch im Backofen
- ✿ Enthält Milliarden aktiver Milchsäurebakterien

