

yo*gut®
Aktive Starterkulturen

Mach dir deinen Joghurt & Kefir extra frisch!

- ✿ für Milch und Pflanzendinks
- ✿ spart bis zu 140 Plastikbecher
- ✿ gelingt auch im Backofen



yo*gut®

Aktive Starterkulturen

**MIT LEBENDEN
MILCHSÄURE-
BAKTERIEN**





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

Inhalt

	Seite
Warum frischer Joghurt aus lebendigen Milchsäurebakterien so gut ist	2-3
So geht's Joghurt selbst gemacht aus Milch	4-5
Rezepte mit Naturjoghurt	6-7
Schnell gecheckt Alle Sorten; Überimpfen	8-9
So geht's Pflanzliche Joghurt-Alternativen selbstgemacht	10-11
Rezepte für Kokos, Mandel & Co.	12-13
So geht's Kefir Drink selbst gemacht plus Rezepte	14-15

go*gut®

Aktive Starterkulturen

Wer Joghurt und Kefir selbst zubereitet, kann sich sicher sein: Je frischer, desto besser!

Schon nach wenigen Stunden löffelst oder trinkst du puren Genuss. Dein Joghurt schmeckt ausgezeichnet und enthält nur das, was du möchtest: nämlich Bio-Milch, Soja- und andere Pflanzen-Drinks oder Kokosmilch und lebende Milchsäurebakterien. Du kannst sicher sein, dass du mit jedem Löffel weder Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Aromen noch andere unnötige Zutaten zu dir nimmst und – anders als bei vielen Joghurtsorten aus dem Kühlregal – auch kein bisschen Industriezucker. Denn du süßt mit frischem Obst und natürlicher Süße. Dasselbe gilt natürlich für deinen selbst gemachten Kefir-Drink.

Bringt deine Verdauung in Schwung und macht gute Laune!

Selbst gemachter Joghurt und Kefir liefern dir unzählige Vorteile: Es sind die Millionen von lebenden, natürlichen Milchsäurebakterien, die dein Mikrobiom bei ihrer wichtigen Arbeit im Darm unterstützen. Davon profitieren Immunsystem, Haut und sogar die Psyche, wie internationale Studien zeigen. Und auch in Sachen Natur punktest du mit selbst gemachtem Joghurt: Mit einer Packung go*gut sparst du bis zu 140 Plastikbecher ein, die außerdem nicht quer durchs ganze Land gefahren werden müssen.

Naturjoghurt selbst gemacht

In jeder **yo*gut**-Kapsel stecken verschiedene Sorten natürliche, lebende Milchsäurebakterien, die den vorhandenen Milchzucker (Laktose) spalten und dabei Milchsäure produzieren. Je nachdem ob *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus* oder der *L. acidophilus* aktiv werden, wird dein Joghurt anders schmecken.

yo*gut mild Für etwas milderen Geschmack und eine tolle Cremigkeit sorgen die Starterkulturen aus der blauen Kapsel.

yo*gut natur Mit einer roten Kapsel erhältst du eher traditionellen Joghurt – säuerlich und stichfest.



TIPP yo*gut-Kapseln enthalten aktive, gentechnikfreie Starterkulturen, die mit wenig Bio-Kartoffelstärke als Trägerstoff versehen sind.



für Kuh-, Schaf-,
Ziegenmilch, Bio,
laktosefrei, Soja

Videoanleitung auf bit.ly/yo-gut



Zubereitung

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

**500 ml
43 °C**



Abkühlen lassen auf 43 °C,
1 Kapsel **yo*gut** öffnen
und Starterkulturen einrühren.

**6-8 h
43 °C**



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

Rezepte mit Naturjoghurt

Frucht-Joghurt mit Müsli (1 Portion)

150 g Naturjoghurt, 125 g Blaubeeren oder Himbeeren, 1 TL Limettensaft, 2 EL Granola oder Haferflocken. Joghurt mit der Hälfte der Beeren und Saft pürieren, in eine Schüssel geben. Mit den Flocken und den restlichen Früchten garnieren. Wer mag, frostet die Beeren ca. eine Stunde vor dem Servieren im Eisfach.

Tsatsiki (1 Portion)

½ Gurke schälen und fein raspeln, mit 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe und 1 Glas selbst gemachtem Naturjoghurt (150 g) vermischen und mit Salz abschmecken. Passt zu Salat, Weißbrot und Gebrilltem oder Rohkoststicks.

Joghurtkaltschale mit grünem Pfeffer (Foto, 2 Portionen)

2 Gläser Naturjoghurt (ca. 300 g) mit 1 TL grüner Pfeffer aus dem Glas und 1 EL Frühlingszwiebelringen verrühren, salzen, auf 2 Schalen verteilen. 1 Blutorange schälen, filetieren. Auf der Joghurtkaltschale mit einigen feinen Chiliringen anrichten. Dazu passt Baguette.

SELBST GEMACHT SPART ZUCKER

Ein Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW zeigte: In gekauftem Fruchtjoghurt verstecken sich 13-15 g Zucker pro 100 g, das sind mehr als 7 Zuckerwürfel je 150 g Becher und mehr als die Hälfte der empfohlenen täglichen Zuckerzufuhr für Erwachsene.

TIPP



Was darf es sein? Alle wichtigen Infos auf einen Blick:



Welche Milchsorten?	 Kuh, Schaf, Ziege fettarm, Bio, laktosefrei	Kuh, Schaf, Ziege fettarm, Bio, laktosefrei	Kuh, Schaf, Ziege fettarm, Bio, laktosefrei
Pflanzliche Alternativen	 Soja, Kokos, Cashew	Soja, Kokos, Cashew	Soja, Kokos, Cashew
Temperatur	43-45 °C	43-45 °C	20-24 °C
Fermentationsdauer	8 h	8 h	24 h
Im Kühlschrank reifen lassen für	12 h	12 h	12 h
Überimpfen bis 5x 1 Packung mit 7 Kapseln reicht für	21l Joghurt	21l Joghurt	21l Kefir Drink

TIPP JOGHURTBEREITER ODER BACKOFEN

Du kannst Joghurt im Joghurtbereiter bebrüten oder im Ofen: Auf 50°C vorheizen, Gläser mit beimpfter Milch hineinstellen, nach ½ Stunde Backofen ausmachen und 8 Stunden – am besten über Nacht – geschlossen halten. Danach Joghurt im Kühlschrank reifen lassen.

So geht **Überimpfen** – Anstelle eine neue yo*gut-Kapsel zu verwenden, kannst du von frisch zubereitetem Joghurt oder Kefir 2-3 EL aufbewahren und damit innerhalb von zwei Tagen erneut frische Milch beimpfen.

Joghurtalternativen aus Pflanzendrinks

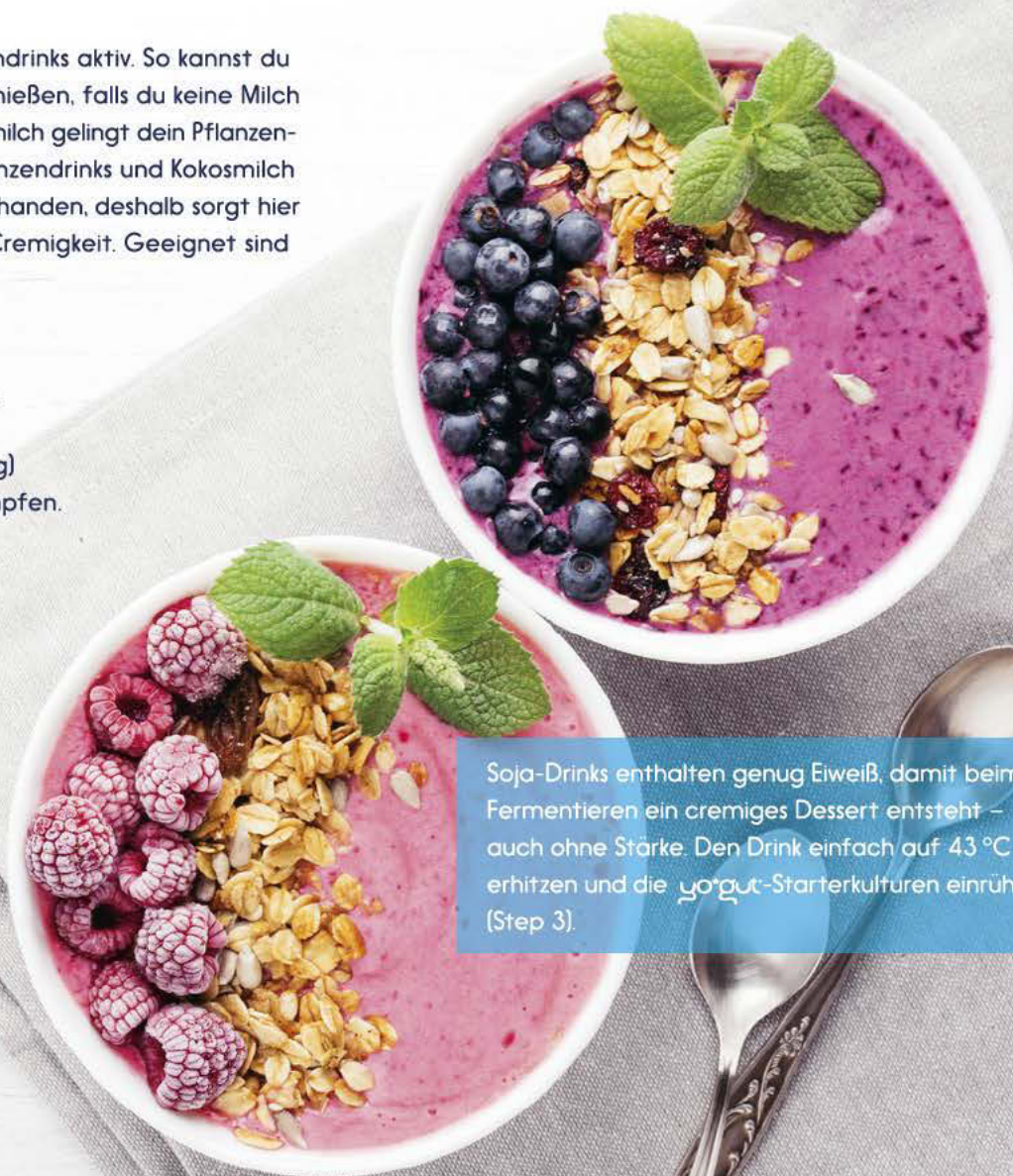
Die *yogurt* Starterkulturen werden auch in Pflanzendrinks aktiv. So kannst du auch die Vorteile lebender Milchsäurebakterien genießen, falls du keine Milch verträgst oder darauf verzichten möchtest. Mit Sojamilch gelingt dein Pflanzendessert ganz einfach wie mit Milch. In anderen Pflanzendrinks und Kokosmilch sind jedoch weniger Eiweißstoffe als in Sojamilch vorhanden, deshalb sorgt hier Stärke oder ein pflanzliches Verdickungsmittel für Cremigkeit. Geeignet sind die *yogurt* Starterkulturen natur und mild.

- Joghurtalternative aus Soja gelingt wie mit Milch.
- Kokosmilch und Cashew-Drink mit 2 EL Stärke (20 g) pro 500 ml als Creme vorbereiten und dann beimpfen.
- Auch aus anderen Pflanzendrinks kannst du mit Stärke und *yogurt* säuerliche Cremes für Smoothies und Shakes zubereiten.
- Bei Verwenden von Pflanzendrinks ist Überimpfen nicht möglich.



für Soja-Drink,
Kokos, Cashew
und andere

Videoanleitung auf bit.ly/yo-gut



Soja-Drinks enthalten genug Eiweiß, damit beim Fermentieren ein cremiges Dessert entsteht – auch ohne Stärke. Den Drink einfach auf 43 °C erhitzen und die *yogurt*-Starterkulturen einrühren (Step 3).

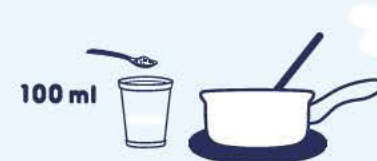
TIPP



1.

Zubereitung

Wähle 400 ml Pflanzendrink oder vermische 1 kl. Dose (200 ml) Kokosmilch und 200 ml Wasser. Auf 85-90 °C erhitzen.



2.

In 100 ml kaltes Wasser oder Pflanzendrink 2 EL Stärke einrühren, in den Topf geben. Kurz aufkochen, bis sich die Flüssigkeit wie Pudding verdickt.

500 ml
43 °C



3.

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



4.



Die Mischung in Gläser füllen. 8 Stunden bei 43 °C bebrüten. Wichtig: während der Fermentationszeit vor Erschütterungen schützen. Für das volle Aroma 12 h im Kühlschrank nachreifen lassen.



Mehr Rezepte dazu
findest du auf
yo-gut.de/rezepte

TIPP

REZEPTE

Kokosmilch, Soja & Co. – Leckeres mit Pflanzendrinks

Frozen Joghurt Kokos-Limette (etwa 8 Popsicles)

1 Dose Kokosmilch (400 ml) und 300 ml Wasser erhitzen. 5 gestrichene EL Stärke mit 100 ml Wasser glattrühren, zur Kokosmilch geben. Kurz aufkochen bis alles cremig ist. Auf 43 °C abkühlen. Den Inhalt aus 2 Kapseln **yo-gut** natur dazugeben, im Joghurtbereiter oder Backofen 8 Stunden fermentieren, dann im Kühlschrank über Nacht reifen lassen. In einer Schüssel mit 100 ml Limettensaft glatt rühren, 1 Handvoll fein gehackte Basilikumblätter dazugeben. Nach Wunsch mit 1-2 EL Zucker süßen. Dann die Mischung in Eisförmchen füllen. Etwa 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Schnelle Soja-Vanille-Creme (4 Portionen)

500 ml Soja-Vanille-Drink auf 43 °C erwärmen und die Starterkulturen aus 1 Kapsel **yo-gut** natur unterrühren. In Gläser füllen und im Joghurtbereiter oder Backofen 8 Stunden fermentieren, dann über Nacht im Kühlschrank reifen lassen.

Feine Cashew Creme (3 Gläser)

2 EL Stärke in 100 ml Cashew-Drink glattrühren. 400 ml Cashew-Drink erhitzen, evtl. 1 EL Rohrohrzucker dazugeben. Mit Stärkemischung unter Rühren aufkochen, bis alles cremig ist. Abkühlen auf 43 °C, den Inhalt von 1 Kapsel **yo-gut** natur oder mild gründlich unterrühren. In Gläser füllen und im Joghurtbereiter oder Backofen 8 Stunden fermentieren. Dann im Kühlschrank 12 Stunden reifen lassen. Mit geschälten Cashewkernen servieren.

Kefir Drink gelingt bei Zimmertemperatur

Die Wissenschaft hat es belegt: Auch selbst gemachter Kefir und die darin enthaltenen unzähligen lebenden Bakterienkulturen haben dieselbe positive Wirkung wie Joghurt auf das Darm-Mikrobiom. Dabei lässt sich Kefir Drink aus **yo*gut** Starterkulturen sehr einfach zubereiten: Sie arbeiten bereits bei Raumtemperatur, bauen vorhandene Zucker ab und sorgen für eine leichte Säure und ein feines Prickeln auf der Zunge. Das macht den Kefir Drink so erfrischend und zur tollen Basis für Mango-Lassi oder Frucht-Shakes.



Früchte-Shakes (2 Gläser)

250 ml selbst gemachten Kefir Drink aus jeder Basis mit je 125 g Himbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren im Mixer pürieren. Wer es süßer mag, mixt noch ½ Banane unter.



für alle Milchsorten und viele Pflanzendrinks

Videoanleitung auf bit.ly/yo-gut



1.

Zubereitung

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

500 ml
20 °C



2.

Abkühlen lassen auf 20-24 °C,
1 Kapsel **yo*gut** öffnen
und Starterkulturen einrühren.

24 h
20 °C



3.

In eine Glasflasche füllen.
24 Stunden bei 20-24 °C bebrüten.
Wichtig: während der Fermentationszeit vor Erschütterungen schützen.
Für das volle Aroma 12 h im Kühlschrank nachreifen lassen.