Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: ORF



Selbstgemachtes Naturjoghurt und Birchermüsli

Nach einem Rezept von Seminarbäuerin Elisabeth Hödlmoser, Hubmühle in Bischofshofen https://echtkasig.at/der-hofladen/

Zutaten:

Selbstgemachtes Naturjoghurt:

- 2l Vollmilch
- 2 Esslöffel Naturjoghurt

Birchermüsli Zutaten:

- 60g Nüsse oder Mandeln
- 2 - 3 Äpfel gerieben
- 100g Haferflocken
- 100g Dinkelflocken
- 40g Kokosette
- 1 EL Honig
- Saft ½ Zitrone
- 500g Milch
- 500g Joghurt
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

Für das Joghurt:
Die Vollmilch auf 85°C erhitzen, ca 30 min die Temperatur halten, danach im Wasserbad auf 43°C abkühlen lassen. Erst jetzt kann die Milch beimpft werden. Damit meint man das Zugeben von einem fertigen Naturjoghurt als Starterkultur. Gut verrühren.

Danach sofort in Gläser abfüllen und bei ca. 40 – 45°C bebrüten. D.h. die Temperatur muss ca. 6 - 8h gehalten werden. In dieser Zeit die Gläser auch nicht schütteln.
Dazu gibt man die Gläser am besten in einen großen Topf, füllt den Topf mit 45°C warmen Wasser. Stellt den Topf in eine Kühltasche oder Warmhaltebox oder wickelt den Topf gut mit Handtüchern und Decke ein. Sobald die Milch dick gelegt ist, ist die

Umwandlung in Joghurt abgeschlossen und man gibt die Gläser noch einige Stunden in den Kühlschrank um die Fermentation zu stoppen.
Je länger man bebrütet, desto mehr Geschmack und Säure entwickeln sich.

Für das Birchermüsli:
Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen, oder am besten gleich in kleine Gläser umfüllen und zur Jause mitnehmen. Nach Wunsch dann mit frischem Obst, Nussmus oder Nüssen garnieren und genießen. So kann man sich eine gesunde Jause für Tage vorbereiten und startet entspannt in den Tag.