

Veganen Joghurt selber machen

Veganen Joghurt gibt es längst zu kaufen. Viel besser aber schmeckt er selbst gemacht - und gesünder ist der Selfmade-Joghurt natürlich ebenfalls.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 22. October 2019

Stand: 23. October 2019

Veganer Joghurt - selber machen

Joghurt wird viel gekauft, ist aber auch eines jener Lebensmittel, die schon sehr lange von vielen Menschen selbst gemacht werden. Joghurt gilt gleichzeitig als ein sehr gesundes Lebensmittel (allerdings nur Joghurt natur, nicht die zuckerreichen Fruchtvarianten). Daher wird von offizieller Stelle häufig bedauert, dass leider immer noch nicht jeder Mensch täglich einen Joghurt esse.

Allerdings wird inzwischen vermutet, dass es nicht die Milch im Joghurt ist, die für die möglichen gesundheitlichen Vorteile des Produktes verantwortlich ist, sondern die darin enthaltenen Milchsäurebakterien.

Welche Milchsäurebakterien sind im Joghurt enthalten?

Es gibt unterschiedliche Bakterienstämme, die Milch - ob tierische oder pflanzliche Milch - fermentieren können. Im säuerlichen Original-Joghurt sind es meist *Lactobacillus bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus*, bei den modernen milden Joghurts ist es *Lactobacillus acidophilus* oder auch *Lactobacillus casei* und *Bifidobacterium bifidum*.

Will man daher Joghurt machen, dann muss man dazu keine Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch verwenden. Man kann auch auf einen anderen geeigneten Rohstoff zurückgreifen, ihn mit den entsprechenden Bakterienstämmen impfen, fermentieren lassen und das Ergebnis genießen.

Nimmt man dafür pflanzliche Milchsorten, dann ist das Ergebnis vegan, sieht es wie Joghurt aus und erinnert geschmacklich auch daran, dann nennt man es veganen Joghurt.

Welche Pflanzenmilcharten kann man zur Herstellung von veganem Joghurt nehmen?

Nicht jede pflanzliche Milch eignet sich für die Joghurtherstellung, säuerlich werden jedoch die meisten, nur eben nicht so schön "dick" wie Joghurt. Am besten gelingt der vegane Joghurt mit Mandelmilch, Sojamilch oder Kokosmilch.

Welche veganen Joghurts gibt es?

Da man heute fast alles kaufen kann, gibt es vegane Joghurtvariationen natürlich längst im Handel. Der erste vegane Joghurt war der Sojajoghurt, gefolgt von Kokosjoghurt, Mandeljoghurt und Lupinenjoghurt.

Welche Zutaten sind im gekauften veganen Joghurt enthalten?

Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt ganz Unterschiedliches.

Mandel- und Kokosjoghurt

Bei den Alnatura-Bio-Produkten Mandel und Kokos finden sich neben den Hauptzutaten lediglich noch ein Verdickungsmittel (Tapiokastärke) und ein Stabilisator (Johannisbrotkernmehl), was daran liegt, dass vegane Joghurts einfach nicht so stichfest werden, wie ein Joghurt aus Milch und man daher mit entsprechenden (harmlosen) Zutaten nachhelfen kann.

Sojajoghurt

Beim Bio-Sojajoghurt natur von Provamel – der Bio-Marke vom belgischen Konzern Alpro – wird als Stabilisator Pektin verwendet, dazu kommt Maisstärke und noch ein Säureregulator, nämlich die umstrittene Zitronensäure.

In der konventionellen Natur-Sojajoghurt-Variante von Alpro sind offenbar weitaus mehr Zusätze erforderlich, um dem Verbraucher ein schmackhaftes Endprodukt präsentieren zu können. Die Zutatenliste sieht im Original so aus:

„Wasser, geschälte Sojabohnen (7,9 %), Zucker, Tricalciumcitrat, Stabilisator (Pektin), Säureregulatoren (Natriumcitrat, Citronensäure), Aroma, Meersalz, Antioxidationsmittel (stark tocopherolhaltige Extrakte, Ascorbylpalmitat), Joghurtkulturen (Str. thermophilus, L. bulgaricus), Vitamine (B12, D2).“

Lupinenjoghurt

Auch ein veganer Joghurt aus Lupinen ist mittlerweile auf dem Markt. Seine Zutatenliste klingt jedoch nicht unbedingt einladend: „Wasser, Kokosfett, Maltodextrin, Invertzuckersirup, modifizierte Stärke, Lupineneiweiss (1,8 %), Zucker, Aroma, Stabilisator: Pektin.“

Vegane Fruchtjoghurts

Wird den Produkten noch eine Fruchtzubereitung beigelegt, kommt man um den Zucker und meist auch um Aromen nicht mehr herum. Bei Bio-Produkten ist es Rohrzucker, bei konventionellen Joghurts herkömmlicher Haushaltszucker plus Glucose-Fructose-Sirup. Gerade die Aromen jedoch sind es, die das Produkt für viele Menschen fast ungeniessbar werden lassen, da diese stark künstlich schmecken – ganz gleich, ob es sich um ein Bio-Joghurt handelt oder nicht.

Wie kann man veganen Joghurt selber machen?

Angesichts der genannten Zutaten ist es wie beim „normalen“ Joghurt aus Kuhmilch auch beim veganen Joghurt sinnvoller, diesen selbst zu machen.

In unserem ZDG-Kochstudio haben wir in den letzten Wochen mit verschiedenen Rohstoffen experimentiert und fanden den Mandeljoghurt am besten. Daher möchten wir Ihnen das entsprechende Rezept heute vorstellen.

Die Vorbereitungszeit ist mit 10 bis 15 Minuten relativ kurz, so dass die Joghurtzubereitung – sobald man die Zutaten besorgt hat – keinen grossen Aufwand bedeutet. Allerdings ist es wichtig, sehr hygienisch zu arbeiten, da der Joghurt andernfalls schnell schimmeln könnte. Kochen Sie daher die Gläser, in denen der Joghurt fermentieren soll, am besten gründlich aus.

Wie kann man veganen Joghurt selber machen?

Sie benötigen für etwa 350 g Joghurt die folgenden Zutaten:

- 800 ml gefiltertes Wasser (alternativ stilles Wasser)
- 200 g Mandeln, ungeschält – über Nacht einweichen
- 1 Päckchen (25 g) veganes Bio-Joghurtferment (*wir verwenden [dieses](#))
- 1 Nussmilchbeutel (alternativ 1 Passiertuch)
- 2 Einmachgläser à 500 ml (Wenn Sie einen Joghurtbereiter haben, können Sie natürlich auch diesen verwenden.)

Giessen Sie nun das Einweichwasser der Mandeln ab und spülen Sie die Mandeln nochmals über einem Sieb ab. Anschliessend mixen Sie die Mandeln einige Minuten lang zusammen mit 800 ml Wasser in einem Hochleistungsmixer.

Legen Sie das Tuch oder den Nussmilchbeutel in einen Sieb und diesen in eine Schüssel. Giessen Sie die Mandelmilch in das Tuch und pressen Sie die ganze Flüssigkeit kräftig aus. Der übrig gebliebene Trester kann zum Backen oder für Müslis verwendet werden.

Rühren Sie das Joghurtferment in die Milch, bis das gesamte Pulver aufgelöst ist. Dann füllen Sie die Milch in die ausgekochten und trockenen Gläser ab. Lassen Sie dabei am oberen Rand mindestens 2 cm frei. (Die Milch muss also nicht erhitzt werden.)

Verschliessen Sie die Gläser und stellen Sie sie an einen warmen Ort. Je nach Temperatur (z. B. in der Küche oder auf der Heizung) kann die Fermentationszeit variieren (12 bis 24 Stunden). Lassen Sie den Joghurt so lange stehen, bis sich die Molke (wässrige Flüssigkeit) unten abgesetzt hat und oben eine feste Masse schwimmt.

Halten Sie nun die feste Masse vorsichtig mit einem Löffel fest und giessen die Molke ab. Sie können die feste Masse in eine Schüssel geben und mit einem Schwingbesen zu einem cremigen Joghurt rühren. Diesen füllen Sie zurück in eines der Einmachgläser und stellen ihn an einen kühlen Platz. Innerhalb weniger Stunden wird er etwas fester und kann nun verzehrt werden.

Wie kann der vegane Joghurt serviert werden?

Der vegane Joghurt kann bei Bedarf mit Früchten, Yaconsirup, Vanillepulver, Kardamom, Nüssen etc. - je nach Verwendungszweck - verfeinert werden.

Natürlich können Sie auch die Molke weiter verwenden und z. B. mit Früchten mixen, was einen köstlich gesunden und probiotischen Molke-Drink ergibt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zubereiten und einen guten Appetit!

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- [Provamel Sojajoghurt ungesüsst](#)
- [Alnatura Kokosjoghurt](#)
- [Alnatura Mandeljoghurt](#)
- [Prolupin, Made with Luve, Lupinenjoghurt](#)
- [Alpro Sojajoghurt](#)
- Fisberg M, Machado R, History of yogurt and current patterns of consumption, Nutr Rev. 2015 Aug;73 Suppl 1:4-7. doi: 10.1093/nutrit/nuv020
- Elli M., Antoine JM et al., Survival of Yogurt Bacteria in the Human Gut, Appl Environ Microbiol. 2006 Jul; 72(7): 5113-5117

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/joghurt-vegan-selber-machen-910109.html>