

Joghurt, Quark und Käse

Hobbythek Joghurtkulturen

enthalten *Lactobacillus acidophilus* und *Bifido-bacterium lactis*, welche am Aufbau der Ballaststoffe im Darm beteiligt sind und das Immunsystem bei der Abwehr von Infektionskrankheiten, Allergien und Hautkrankheiten unterstützen.

Hobbythek Quarkkulturen

enthalten die klassischen Säurungskulturen *Lacto-coccus lactis* und *Leuconostoc cremoris* sowie zu gleichen Teilen die probiotische Joghurt-Kultur.

V-Lab

Bei unserem V-Lab handelt es sich um einen flüssigen Labaustauschstoff. Dieser ist kein rein tierisches Produkt und somit auch für Vegetarier geeignet. Bei der Herstellung werden keine gentechnischen Verfahren angewendet und auch keine gentechnisch manipulierten Organismen verwendet.

Zubereitung von Joghurt

Um 1 Liter zu beimpfen, reicht eine Messerspitze Joghurtkulturen aus. Diese zur Milch hinzufügen und sorgfältig umrühren. Die Mischung in die gründlich gesäuberten Gläser bzw. 1 Liter-Behälter des Joghurtbereiters geben. Den Joghurtbereiter mindestens 8 Stunden in Betrieb halten. Oder die Gläser in Handtücher wickeln und in den auf 50 °C vorgeheizten Backofen stellen. Den Backofen ausstellen und den Joghurt 12 Stunden darin stehen lassen. Den fertigen probiotischen Joghurt im Kühlschrank lagern, damit dieser sein volles Aroma entwickelt.

Zubereitung von Dickmilch

Sie benötigen Milch und Quarkkulturen HT.

Eine Messerspitze reicht aus, um einen Liter Milch für die Zubereitung von Dickmilch zu beimpfen. Wenn Sie mit einem Joghurtbereiter arbeiten, diesen solange in Betrieb halten, bis das Produkt in Festigkeit und Geschmack Ihren Vorstellungen entspricht. Die Dickmilch muss dann ca. 10 – 14 Stunden bei 28 30°C reifen. Ohne Joghurtbereiter die Mischung wie den Joghurt in den vorgeheizten und ausgeschalteten Backofen geben.

Das fertige Produkt im Kühlschrank lagern.

Zubereitung von Quark und Frischkäse

Sie benötigen Milch, Quarkkulturen HT und V-Lab.

Eine Messerspitze Quarkkulturen und 10 – 15 Tropfen V-Lab reichen aus, um einen Liter Milch für die Zubereitung von Quark bzw. Frischkäse zu beimpfen. Gekochte Milch bitte erst auf ca. 28°C abkühlen lassen. Geben Sie erst eine Messerspitze ProBiDa HT und dann das Flüssig-Lab in die Milch. Den Joghurtbereiter solange in Betrieb halten, bis das Produkt in Festigkeit und Geschmack Ihren Vorstellungen entspricht.

Der Quark bzw. der Frischkäse muss dann ca. 16 Stunden bei 28 30°C reifen. Alternativ kann auch hier der Backofen auf 50 ° vorgeheizt werden und die Mischung 16 Stunden in Handtücher gewickelt darin reifen. Wichtig ist den Ofen auszuschalten. Mit Hilfe einer Käsepresse oder einem feinen Leinentuch wird dann die Molke aus der Masse gepresst.

Den Quark bzw. Frischkäse im Kühlschrank lagern.

Tipps:

- Die Lagerung im Tiefkühlfach verlängert die Haltbarkeit der Joghurt- und Quarkkulturen
- Zur Anreicherung mit löslichen Ballaststoffen, die zusätzlich eine gesunde Verdauung fördern, empfehlen wir Inulin HT
- Durch Hinzufügen von zwei Esslöffeln Magermilchpulver erhöht sich die Festigkeit des Joghurts.
- Um weiteren Joghurt oder Quark herzustellen genügt es auf 1 Liter Milch 2 El des fertigen Joghurts oder Quarks zu nehmen. Danach einfach wie gewohnt verfahren.

Was Sie beachten müssen:

- Rohmilch kann nicht verwendet werden
- Alle Milcharten außer H-Milch müssen bis an den Siedepunkt erhitzt werden, um Keime abzutöten
- Bei der Joghurtbereitung die Milch auf mind. 40 °C abkühlen lassen, nicht bei höheren Temperaturen weiterverarbeiten.
- Bei der Dickmilch, Quark und Frischkäsebereitung die Milch auf 28 °C abkühlen lassen.
- Die Fläschchen Joghurt und Quarkkulturen nach dem Öffnen gut verschlossen kühl lagern.