

## Gerührtes Joghurt nature



### Zubereitungszeit

20 Minuten + 2 Tage stehen lassen +  
auskühlen + ca. 1 Stunde abtropfen lassen

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 110 kcal

Eiweiss: 8 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 10 g

### Tipps zu diesem Rezept

- Innerhalb von 2-3 Tagen  
geniessen.

### Zutaten für 5 dl

1	Magermilch
100 g	Bio-Joghurt nature
0.5 dl	Rahm

### Zubereitung

1. Milch und Joghurt in einer Glasschüssel mischen und mit einem Deckel zudecken. Den Mix bei Zimmertemperatur 2 Tage stehen lassen, ohne ihn zu bewegen.
2. Eingedickte Milch in eine Chromstahlpfanne giessen und auf 43-45 °C erwärmen. Auskühlen lassen. Ein grosses Sieb mit einem feinmaschigen Tuch, z. B. Gazetuch, auslegen. Den Milchbruch abschöpfen und in das Tuch geben. Während ca. 1 Stunde abtropfen lassen. Die Masse mit einem Schwingbesen einige Minuten cremig rühren, dabei den Rahm nach und nach dazurühren. Joghurt kühl stellen.