



Selbstgemachter Joghurt mit Müsli-Topping



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + ca. 12 Stunden Ruhezeit

pro Portion: 814 kJ, 194 kcal, 22,1 g Kohlenhydrate, 5,64 g Eiweiß, 8,75 g Fett, 10,0 mg Cholesterin, 0,941 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Was hilft am besten an einem müden Morgen? Genau, ein richtig gutes Frühstück! Ab jetzt gibt's bei uns jeden Morgen selbstgemachten Joghurt mit einem leckeren Müsli-Topping. Beides lässt sich nämlich ganz einfach selber machen (auch wenn der Joghurt eine Nacht lang stehen muss) und schmeckt wahnsinnig gut! Damit ist jeder Morgen gerettet - versprochen!

Das Rezept für den selbstgemachten Joghurt haben wir hier entdeckt: [Selbstgemacht - Das Buch](#).

Step 1:

Zuerst machst du den Joghurt. Dazu erhitzt du die Milch bis sie dampft und lässt sie dann auf 50°C abkühlen. Die Temperatur kannst du einfach mit dem Finger testen: Wenn die Milch noch heiß ist, aber du dir nicht den Finger verbrennst, hat die Milch die richtige Temperatur.

Step 2:

Dann den Joghurt unterrühren und die Mischung in vorgewärmte Gläser füllen.

Step 3:

Den Backofen auf 50°C vorheizen. Die Gläser erst auf ein Backblech und dann in den Ofen stellen. Nach 30 Minuten den Ofen ausschalten und die Gläser für 12 Stunden (am besten über Nacht) im Ofen ruhen lassen.

Step 4:

Am nächsten Morgen kannst du die Gläser aus dem Ofen nehmen, abdecken und in den Kühlschrank stellen. Jetzt ist der Joghurt fertig und für drei bis vier Tage haltbar.

Step 5:

Für das Topping zuerst den Zucker zusammen mit dem Wasser in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. So lange warten, bis der Zucker anfängt golden zu werden und zu karamellisieren.

Step 6:

Dann kannst du die Haferflocken und die Haselnüsse hineingeben. Eine Minute rühren, mit Zimt würzen und dann sofort aus der Pfanne nehmen. Am besten gibst du die Mischung auf ein Stück Backpapier und lässt sie abkühlen.

Step 7:

Den Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren und auf vier Gläser aufteilen. Dann den Honig darüber träufeln und mit der Müslimischung bestreut servieren.

Zutaten

Für den Joghurt:

- 1 l frische Milch
- 2 EL Joghurt mit lebenden Joghurtkulturen

Für das Topping:

- 2 EL Zucker
- 2 EL Wasser
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL flüssiger Honig

Tipp

Joghurts mit lebenden Kulturen sind im Kühlregal als solche stets ausgewiesen und meist mit der Bezeichnung „probiotisch“, „mit lebenden Kulturen“ oder „im Becher gereift“ versehen. Wärmebehandelte Joghurts enthalten keine lebenden Kulturen mehr.