



Veganer Joghurt und Frischkäse

Ihr könnt verschiedene Nüsse und Samen mischen.

Kokosraspeln

Mandeln

Cashewkerne (Bitte testet, ob Cashew gut für euch ist und ob ihr diese vertragt!)

Hanfsamen

Kokos Joghurt

80g Kokosraspeln zum Herstellen von Kokosmilch.

40g Kokosöl

700ml lauwarmes Wasser

Probiotisches Pulver (Menge nach Packungsbeilage)

1 TL Guarkernmehl

Die Kokosraspeln, Nüsse und Samen über Nacht in Wasser einweichen.

Aus den Kokosraspeln eine Kokosmilch mixen. Diese dann durch ein Tuch auspressen oder die Masse sehr fein mixen und ohne auspressen verwenden.

Die weiteren Zutaten dazu geben und kurz mixen.

Alles in ein Glas mit Deckel füllen und ca. 12 - 24 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

In den Kühlschrank stellen.

Im Kühlschrank bekommt der Joghurt noch mehr Festigkeit.

Verschiedene Namen für die Kulturen:

Probiotisches Pulver
Joghurt Kulturen
Bioferment für Joghurt
Mikroorganismen für Joghurt

Hier könnt ihr die Kulturen Kaufen:

Apotheke
Reformhaus
Bioladen
Oder im Internet:
<https://www.kaese-selber.de/>
<https://www.fairment.de/>

So könnt ihr den Joghurt warm halten:

Joghurtbereiter
Thermosbehälter
Thermobox
Kühltasche
Handtuch
Mit einer Wärmflasche

Ihr könnt 2 Eßl. vom Joghurt aufbewahren und für den nächsten Joghurt verwenden.



Frischkäse aus Joghurt



Joghurt einfach in ein Tuch oder Käseform geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

Den Frischkäse mit Gewürzen und Kräuter abschmecken.



