

Sauermilch selber machen

Sauermilch ist die „milde Schwester“ von Jogurt. Die Herstellung ist bestechend einfach.

1 Liter Rohmilch oder Pastmilch
2 -3 EL Milchpulver

in die kalte Milch einrühren, diese Zugabe erhöht die Trockenmasse, verhindert das spätere Abscheiden von Flüssigkeit und verbessert die Konsistenz (kann jedoch auch weggelassen werden)

Bei Verwendung von **Rohmilch**, diese unter leichtem Rühren auf ca. 75°C erhitzen, anschliessend im kalten Wasserbad auf 20 - 24°C abkühlen, mit einem Thermometer kontrollieren

Bei Verwendung von **Pastmilch**, diese lediglich auf 20 °C erwärmen

3-4 EL frisch gekaufte Sauermilch
(z.B. M-Dessert)

mit dem Schwingbesen in die Milch einrühren
Die geimpfte Milch in ein oder mehrere Gefässe mit Deckel (z.B. Einmachglas) giessen, verschlossen bei Zimmertemperatur 24-48 Stunden bei Raumtemperatur fest werden lassen, ohne das Gefäss zu bewegen
Die Sauermilch erhält nach weiteren 24 Stunden im Kühlschrank die beste Konsistenz

Die frische Sauermilch soll stichfest geronnen sein und einen feinen milchsauren Geschmack aufweisen. Etwas Flüssigkeitsabscheidung (Molke) kann später durch Aufrühren wieder behoben werden.

Die Sauermilch ist im Kühlschrank 1 Woche bis max. 10 Tage haltbar.



Quelle: agridea, selbstgemacht, eingemacht, feingemacht, Broschüre Jogurt, Ziger, Quark & Co – Milchverarbeitung, www.agridea.ch