



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



JOGHURT – SELBST GEMACHT

Durch seine Milchsäurebakterien fördert Joghurt eine gesunde Darmflora und lindert Stuhlträgheit und Durchfall gleichermaßen. Er versorgt den Körper mit Eiweiß, Calcium und B-Vitaminen, vor allem mit B 12. Dieses wichtige Vitamin kann nur von Bakterien erzeugt werden und ist bei vegetarischer Ernährung sonst kaum in der Nahrung vorhanden.

Herkömmlicher, gekaufter Joghurt, ist bereits einige Tage gelagert und hat nicht mehr im vollen Umfang die oben beschriebenen Wirkungen lebender Bakterien auf den Stoffwechsel. Frischen Bio-Joghurt selbst herzustellen ist ganz einfach.

Herstellung von Joghurt (Dahi)

Zutaten:

- 1 Liter Bio-Vollmilch, möglichst Vollmilch (weder homogenisiert, noch pasteurisiert)
- 125 g Bio-Naturjoghurt

Zubereitung:

Die Milch in einem hohen Topf aufkochen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Milch auf 40 °C abkühlen lassen. Mit einem Lebensmittel-Thermometer kontrollieren.

Ist die Milch auf 40°C abgekühlt, den Bio-Naturjoghurt mit einem Schneebesen einrühren und sehr gut verrühren. Den Topf mit einem Deckel verschließen, in ein Handtuch oder eine Decke wickeln und an einem warmen Ort stehen lassen. In ca. 4 bis 8 Stunden ist der Joghurt gereift. Sobald er fest ist, im Kühlschrank aufbewahren. Bei Zimmertemperatur spalten die Bakterien den Milchzucker allmählich auf, und der Joghurt würde rasch sauer werden.

Halten Sie stets 125 g Ihres selbst hergestellten Joghurts zurück, um damit die nächste Portion zu impfen.

Rezept: René Sundag
© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems

Maharishi AyurVeda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de