

Sojajoghurt

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T Sojamilch

- Ein Glas mit kochendem Wasser ausspülen.
- Sojamilch in das Glas füllen.
- Mit einem Sieb abdecken (als Insektenschutz).
- Bei Zimmertemperatur (um 22°C) etwa 2-3 Tage stehen lassen.
- Im Kühlschrank aufbewahren.



Variante: Sojamilch mit einigen TL des vorigen Ansatzes mischen, über Nacht stehen lassen.

Anmerkung: In der Sojamilch vermehren sich Milchsäurebakterien aus der Luft. Die Zeit, bis sie fest wird, kann stark schwanken. In seltenen Fällen kann sie durch andere Bakterien verderben (daher wird empfohlen, für den ersten Ansatz nur eine halbe Tasse zu verwenden).

Achtung: In den meisten kommerziell hergestellten Sojajoghurts werden kuhmilchbasierende Milchsäurebakterienkulturen verwendet (d.h., die Kulturen werden mit Kuhmilch ernährt, es wird also, wenn auch in geringen Mengen, Tiermilch für jeden Becher dieser Sojajoghurts verbraucht), sie sind also nicht vegan.