

Rezept des Monats Dezember 2019: Herstellung von veganem Mandeljoghurt

Wer aus dieser Milch (s. Rezept des Monats November 2019) noch Joghurt herstellen möchte, der benötigt:

- 1 l Mandelmilch(entweder selbst hergestellt oder gekauft)
- 50g Cashewkerne
- 2 El Pfeilwurzelsstärke oder Maisstärke
- ¼ Tl Agar-Agar Pulver
- 1 Päckchen vegane Joghurtkulturen (online erhältlich oder im Reformhaus)
- 1 Tl Vanilleextrakt
- 1 El Agavendicksaft, Ahornsirup, oder Zucker zum Süßen.

Die Zubereitung geht genauso einfach und schnell wie bei der Milch (s. Rezept des Monats November 2019):

1. Die Mandelmilch, Cashewkerne, Pfeilwurzelsstärke oder Maisstärke und Agar-Agar in den Mixer geben und so lange pürieren bis eine glatte Masse entsteht.
2. Nun die Masse in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten zum Kochen bringen. Wichtig dabei ist, die gesamte Zeit die Milch unter ständigem Rühren andicken zu lassen. Bild 1
3. Die noch heiße Milchmasse in vorbereitete Schraubgläser füllen und sofort verschließen. Die Gläser sollten vorher mit heißem Wasser sterilisiert werden. Bild 2
4. Die Gläser auf Raumtemperatur abkühlen lassen und jeweils eine Messerspitze von den Joghurtkulturen einrühren. Die Gläser sofort verschließen und 6-8 Stunden bei einer Temperatur von 40 Celsius ruhen lassen, bis sich die Joghurtkulturen vermehren und der Joghurt säuerlich und fest geworden ist. Im Kühlschrank dickt er immer weiter nach und ist für ca. 2 Wochen haltbar.

Hinweis: Nachdem sich einmal die Joghurtkulturen vermehrt haben, kann man zum Animpfen des nächsten Joghurts immer wieder einen Löffel des vorherigen Joghurts verwenden, und braucht so keine Kulturen mehr zu kaufen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!



Rezept des Monats November 2019: Herstellung von Mandelmilch

Vegane Milch und veganer Joghurt! Geht das überhaupt? Ja das geht und zwar in der neuen Go-Vegan AG.

Diese AG hat sich vor einigen Wochen mit der Herstellung von Milch und Joghurt auf rein pflanzlicher Basis befasst.

Hier sind unsere Rezepte und Tipps zunächst für die Herstellung der Mandelmilch: Zutaten

für etwa 1 Liter ungesüßte Mandelmilch

250g rohe Mandeln (mind. 8 Stunden in Wasser eingeweicht)

½ Teelöffel Vanilleextrakt

1,5 l Wasser

Zubereitung:

1. Das Einweichwasser der Mandeln abgießen und die Mandeln kurz abspülen. Mit 1,5l Wasser in einem Mixer einige Minuten lang pürieren, bis die Milch glatt und cremig ist.
2. Mandelbrei in ein Passiertuch (falls nicht vorhanden, genügt auch ein Geschirrtuch ohne Waschmittelverunreinigungen) gießen, welches sich in einer großen Schüssel befindet. **Bild 1**
3. Das Tuch so lange ausdrücken, bis sich so viel Milch wie möglich herausgepresst ist. **Bild 2**
4. In der Schüssel befindet sich jetzt die reine Mandelmilch. **Bild 3**
5. Im Tuch bleibt der sogenannte Trester zurück. Dieser besteht aus den Überresten der Mandeln und kann hervorragend für weitere leckere Rezepte verwendet werden. **Bild 4**

Text: Katrin und Annika, 10c Fotos: Gordon, 8b

Rezepte nach : Miyoko Schinner, Vegane Vorratskammer, Verlag Unimedica

