



kochbus.de · backbus.de



## Joghurt

### Selbstgemacht gegen fertigen Fruchtjoghurt

#### Zutaten

- Naturjoghurt 3,5 % Fett 2 x 500 g
- Obst/Früchte nach Geschmack 500 g bis 1 kg
- Fruchtjoghurt 5 x 200 g  
entsprechend den Früchten

#### Zubereitung

- 1 Frisches Obst waschen, in kleine Stückchen schneiden.
- 2 Obst zum Joghurt geben – erstmal dieselbe Menge (5-10%)
- 3 Etwas Zucker und eine Prise Salz zugeben ➔ Beide Joghurts probieren
- 4 Mehr Obst zugeben ➔ Beide Joghurts probieren

#### Genießen

- Lieber mehr Obst zugeben und dafür nur weniger Zucker.
- Je öfter man selbstgemachten Joghurt isst, desto weniger Zucker brauch man.
- Frischer Fruchtjoghurt brauch keine Konservierungsmittel, Stabilisatoren oder Verdickungsmittel.

## Guten Appetit!

#### Tipps für Zuhause

- Bei selbstgemachtem Joghurt weiß man, was drinsteckt!  
Zum Vergleich lesen Sie einmal die Zutatenliste auf der Verpackung eines Fruchtjoghurts oder Fruchtquarks aus dem Supermarkt.