

Joghurt-(Frischkäse)-Aufstrich

Statt Butter oder Margarine → frisch, leicht, lecker, einfach
Zum Frühstück, Brotzeit oder als Dip/Snack genießen!

Kann auch mit Kräutern und/oder Gewürzen aufgepeppt werden!



Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- Naturjoghurt (geht auch mit Griechischen oder Türkischen)
- 1 Leinen-/Mulltuch (oder Frischkäsezubereiter)
→ evtl. ein Gefäß zum Unterstellen und ein Sieb zum reinlegen
- evtl. ein bisschen Meer- oder Steinsalz (je nach Geschmack)
- evtl. weitere Kräuter, Gewürze etc. je nach Vorlieben & Geschmack
→ Schnittlauch, Kreuzkümmel, Pfeffer, Paprika ...

Zubereitung:

Mit Tuch:

1. Den Joghurt in das Tuch geben und das Sieb legen oder aufhängen
→ Das Gefäß darunter nicht vergessen, die abtropfende Molke gibt eine kleine S.....!
2. Mindestens 24 Stunden so abhängen/liegen lassen
→ Bei einfachen Naturjoghurt wird die Konsistenz nach 48-72 Stunden richtig gut!
3. Evtl. nochmal kurz ausdrücken → fertig!
→ Tuch waschen, evtl. nochmal auskochen und wieder verwenden.

Mit Frischkäsezubereiter (z.B. den):

4. Den Joghurt in den Bereiter geben und ab in den Kühlschrank
5. Mindestens 24 Stunden ruhen lassen
→ Bei einfachen Naturjoghurt wird die Konsistenz nach 48-72 Stunden richtig gut!
6. Raus holen → fertig!
→ Bereiter reinigen und wieder in den Schrank damit.

Variationen / Tipps / Sonstiges:

- A) Gewürze/Kräuter untermischen
 - B) Kügelchen oder Röllchen formen
→ mit Schnittlauch oder nach Belieben bestreuen
 - C) selbst was ausdenken
- Immer schön brav im Kühlschrank aufheben