

Selbstgemachter Kinderjoghurt



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Fruchtjoghurts, Kinderjoghurts & Fruchtzwerke enthalten leider viel zu viel Zucker. Daher zeige ich euch, wie ihr ganz einfach ohne Zucker tolle Kinderjoghurts wie Fruchtzwerke und co. selber machen könnt

Kinderjoghurt aus dem Supermarktregal enthält leider eine Menge Zucker, so dass man ihn seinen Kindern eigentlich nicht guten Gewissens anbieten kann. Trotzdem sind Milchprodukte wichtig für das gesunde Wachstum der Knirpse und wir möchten Joghurt nicht auf unserem Speiseplan missen.

Mit ein paar kleinen Tricks, ist es möglich seinen Kindern selbst einen tollen Kinderjoghurt zu kreieren.

Als **Grundlage** für unsere Kinderjoghurts dient ein **ganz normaler Vollmilchjoghurt mit einem Fettgehalt von 3,5%**. Den kennt ihr fertig kaufen oder ihr macht euren Joghurt selber.

Joghurt selber machen

Mit Hilfe eines [Joghurtbereiters*](#) könnt ihr euren Joghurt ganz einfach selber machen und könnt damit sicher sein, dass euer Joghurt frei von Konservierungs-, Farb- und Zusatzstoffen ist. Alles was ihr braucht sind pro Glas 2 Teelöffel Naturjoghurt, 2 Teelöffel Magenmilchpulver und normale Milch zum Auffüllen. Dann lasst ihr euren Joghurtbereiter am besten über Nacht arbeiten und habt am nächsten Morgen leckeren cremigen Naturjoghurt. Ein großes Plus dieser Variante: es funktioniert auch mit laktosefreier Milch und laktosefreiem Joghurt.



Das Auge isst mit

Da sich die Kinder meist von den hübschen bunten Verpackungen der Kinderjoghurts anziehen lassen, muss man sich etwas einfallen lassen, damit der selbstgemachte – gesunde – Joghurt mithalten kann. Wenn ihr ihn beispielsweise in hübschen Schälchen serviert oder mit frischem Obst dekoriert reicht das meist auch schon, um die Kinderaugen zum Leuchten zu bringen.

Zutaten:

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Ganz kleinen Kindern schmeckt meistens der Joghurt auch pur – an den süßen Geschmack werden sie erst durch den Verzehr der – leider viel zu süßen – Frucht- und Kinderjoghurts aus dem Supermarkt gewöhnt.

Wenn ihr es euch einfach machen möchtet, dann bietet am besten immer den Naturjoghurt ganz in pur an und schneidet etwas frisches Obst der Saison hinein. Umso reifer euer Obst ist, desto süßer wird dann auch der Joghurt. Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch einen Teil des Obstes pürieren und unterrühren.



Fruchtjoghurt mit Obstmus

Eng verwandt mit dem Naturjoghurt mit frischen Früchten ist unser Fruchtjoghurt aus Obstmus. Dafür verrührt ihr den Naturjoghurt einfach mit etwas ungesüßtem Obstmus. Ein Vorteil ist, dass das Obstmus das ganze Jahr über verfügbar ist und nicht saisonal abhängt.

Wenn ihr kein selbstgemachtes Obstmus habt, dann empfehle ich euch das Obstmark von Alnatura. Das gibt es in vielen leckeren Varianten und es enthält keinen Zucker.



Fruchtjoghurt mit selbstgemachter Marmelade

Die wohl einfachste Variante für einen selbstgemachten Kinderjoghurt ist ein einfacher Fruchtjoghurt mit Marmelade. Dafür rührt ihr einfach unter den Vollmilchjoghurt einen kleinen bisschen Marmelade. Am besten eignet sich dafür eine selbstgemachte Sorte, denn dann wisst ihr genau was sie enthält. Hier findest du auch ein passendes [Rezept für selbstgemachte Marmelade ohne Zucker](#)"



Selbstgemachter Knusperjoghurt

Wenn ihr einen Becher Naturjoghurt mit einem Klecks flüssigem Honig verrührt und dann Knusperflocken (Cornflakes) eurer Wahl darüber gebt, habt ihr einen leckeren selbstgemachten Knusperjoghurt.

Wie viel Zucker der Knusperjoghurt letztendlich enthält, hängt ganz davon ab, was ihr als Knusperflocken wählt.

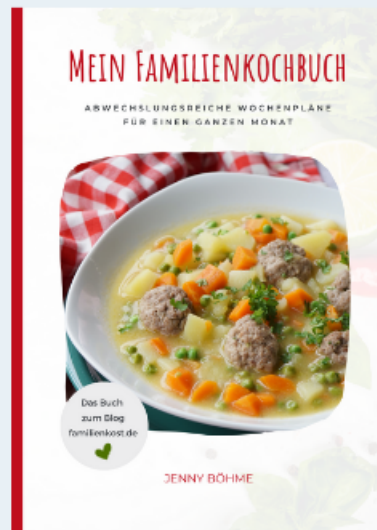
Die gesündeste Variante erhaltet ihr, wenn ihr ungesüßte Dinkelpops oder Vollkornflakes verwendet. Es gibt aber auch tolle Kindermüslis, die mit wenig Zucker auskommen. Die Frechen Freunde und myMuesli sind dabei sehr zu empfehlen.



Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>