

Joghurt:

Joghurtkulturen gibt es je nach Molkerei mit unterschiedlichen Fettgehalten. Die enthaltenen Milchsäurebakterien, die die Milch eindicken, sind für die Darmgesundheit von Vorteil.

- ➔ Bevorzugen Sie Produkte mit reduziertem Fettgehalt (z.B. 0,1% Fett) diese sind dank ihrer cremigen Konsistenz auch sehr schmackhaft.

Joghurts werden auch Früchte, Fruchtzubereitungen, Verdickungsmittel, organische Säuren gegen die Bräunung, Vanille, andere Aromen und Zucker oder andere Süßstoffe beigemischt. Meistens ist dabei der Zuckeranteil relativ hoch. Zurzeit ist die Zugabe von Steviolglycosiden, ein aus der Steviapflanze gewonnener Süßstoff (E 960), sehr beliebt.

- ➔ Wer den Konsum von Milchprodukten etwas einschränken möchte, keine Milchprodukte verträgt oder einfach gerne etwas Neues ausprobiert findet in Sojajoghurt eine Alternative. Sojajoghurt wird wie Kuhmilchjoghurt durch die Fermentierung durch Milchsäurebakterien hergestellt. Ausgangsprodukt ist der Sojadrink (= der Begriff Milch darf nur für tierische Produkte verwendet werden.) Sojajoghurt wird ebenfalls pur und mit Früchten angeboten. Die Fruchtzubereitungen werden auch gesüßt, der Fettgehalt ist geringer, als bei Kuhmilchjoghurt und es handelt sich um reines Pflanzenfett.
- ➔ Ideal, um den Zuckergehalt zu kontrollieren: frisches Obst oder auch Trockenfrüchte (mit Sesam, Leinsamen, Nüssen)
zum Süßen: ein Klecks Marmelade, Birnendicksaft, Ahornsirup oder Honig.