

Selbstgemachter Kinderjoghurt



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 wie [Apfelmus](#). 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.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

