AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	15 Min.	ganzjährig	international

HAFERMILCH



Rezept: eatsmarter.de, 4. 10. 2023 - Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Diese Pflanzenmilch ist für alle, die eine Alternative zu Kuh- oder Nussmilch suchen. Mit nur drei Zutaten kannst Du Hafermilch selber machen. Diese enhält viele wertvolle Nährstoffe und versorgt Dich reichlich mit Vitaminen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

100 g	Feine Haferflocken	1 L	Wasser
		1 Pr	Salz

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken und Salz in eine Schüssel geben, mit 1 l kaltem Wasser bedecken und kurz verrühren. Die Haferflocken für ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren.
3. Das Pürierte in einen Nussmilchbeutel oder ein Leinentuch geben. Die Flüssigkeit in einen Behälter laufen lassen und das Gemisch gut auspressen, sodass die gesamte Flüssigkeit austritt.

TIPP: Nach Belieben nachsüssen, etwa mit Datteln, Zimt oder Vanille würzen. Die Hafermilch ist gekühlt drei Tage haltbar. Kurz aufgekocht, hält sich die Milch deutlich länger. - Die Trockenmasse kann weiter zu Haferriegeln verarbeitet werden.