

Hafermilch selber machen

Zutaten/ Utensilien:

- 1 Liter kaltes Wasser
- 100g zarte Haferflocken
- eine Prise Salz
- Optional 3-5 Datteln, Honig, Agaven-Dicksaft zum Süßen
- Standmixer oder Stabmixer
- Nussmilchbeutel (gibt es auch plastikfrei)
Oder: feines Sieb, Passiertuch , ein dünnes Geschirrtuch

Zubereitung:

- 1) Wasser, Haferflocken, Salz und eine optionale Süße in den Mixbecher geben, 5 Minuten quellen lassen
- 2) Mixen bis keine Stückchen mehr zu sehen sind
- 3) Die fertige Milch durch ein engmaschiges Sieb oder einen Nussmilchbeutel abgießen und die Reste gründlich ausdrücken.

Im Kühlschrank ist die Milch drei Tage lang haltbar.