

Selbst gemachte Hafermilch



Stufe 1



Zubereitungszeit: 5 Min.
Ruhezeit: 10 Min.



Zutaten:

5 Stck. Dattel(n), ohne Kern
50 g Haferflocken, kernig
1 l Wasser



Kilner Clip Top Glasflasche



Kilner Nussmilch-Herstellungssset



Rösle Gaze Sieb



Küchenprofi Passiertuch



Zwilling Hochleistungsmixer
Enfinigy, silber

1

Die Soft-Datteln halbieren und in einen Mixer geben. Die Haferflocken und das Wasser hinzugeben.

2

Die Haferflocken für ca. 10 Minuten quellen lassen, danach alles zusammen gut mixen.

3

Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen, damit die groben Hafer- und Dattelstücke herausgefiltert werden.

4

Die pflanzliche Milch in verschließbare Flaschen füllen, im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ca. 4 Tagen verbrauchen. Vor dem Verzehr schütteln.

Selbst gemachte Hafermilch ist nicht nur nachhaltig und einfach, sondern kann auch ganz individuell angepasst werden. Probieren Sie es doch mal mit einer zusätzlichen Prise Zimt, Kakao oder Vanille!