HAFERMILCH

ZUTATEN

100 g blütenzarte Haferflocken
1500 ml Wasser
2 EL Agavendicksaft

SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Die Haferflocken für mindestens 4 Stunden, besser aber über Nacht in 500 ml Wasser aufquellen lassen.

2. Nach dem Quellen die Mischung durch ein Sieb gießen und den Haferbrei mit 1000 ml frischem Wasser aufgießen. 2 Esslöffel Agavendicksaft hinzu geben und alles mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.

3. Damit ihr später keine Stückchen in eurer Milch habt, filtert ihr diese am Einfachsten durch ein sauberes Küchentuch. Legt das Küchentuch in eine Schüssel und gießt etwas Hafermilch drüber. Anschließend drückt ihr die flüssige Milch durch den Stoff.

4. Sobald ihr die komplette Hafermilch gesiebt habt, könnt ihr diese in eine Glasflasche füllen und ca. 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

ALLE RECHTE LIEGEN BEI FRÄULEIN SELBSTGEMACHT. FOTOS UND TEXTE SIND URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT.