

Hafermilch

Zutaten

- 60-80 Gramm (idealerweise) zarte Haferflocken
- 1 Liter kaltes Wasser
- 1 Prise Salz
- 2-3 Teelöffel Zucker

Anleitung

1. Alle Zutaten und Utensilien bereitlegen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer (Thermomix, Küchenmaschine, etc.) geben und so lange mixen, bis die meisten Haferflocken zerkleinert sind und das Wasser trüb ist.
3. Das ganze Gemisch nun entweder durch einen dafür gedachten Beutel (oder alternative ein frisches Küchentuch aus Stoff) laufen lassen und alle Flüssigkeit mit den Händen auspressen.
4. Es bleibt nur die nun fertige Hafermilch, in der keine nicht zerkleinerten Haferflocken sein können.
5. Die Hafermilch in ein geeignetes Gefäß umfüllen und genießen. Nach Belieben kann auch noch nachgesüßt werden (z.B. mit Vanille). Im Kühlschrank hält sie gekühlt mehrere Tage).

