

Pflanzenmilch im Glas



Zutaten:

*750ml kochendes Wasser
10 Mandeln
1,5 Hand voll Haferflocken grob
2 gestrichene Teelöffel Zucker
1 Prise Salz*

Zubereitung:

Das Wasser in einen Wasserkocher füllen, alle trockenen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und warten bis das Wasser kocht. Kochendes Wasser zu den anderen Zutaten geben und über Nacht (oder 3 Stunden) stehen lassen. Alles mit dem Stabmixer kräftig durchmischen und durch einen Nussbeutel oder Mull Tuch filtern. Wer so etwas nicht hat kann sich mit einem dünnen Stofftaschentuch oder auch einem feinen Sieb behelfen. Bei der Variante mit dem Sieb verbleiben kleine Stückchen in der Milch, was den Geschmack jedoch nicht beeinflusst. Fertig!

Ein Rezept-Tipp des Forum Plastikfrei. Weitere Inspirationen für ein plastikfreies Leben findest Du unter www.forum-plastikfrei.de

