



HAFERMILCH SELBER MACHEN

Wer sicher gehen will, dass seine Hafermilch ohne unnötige Zusätze auskommt, kann sie ganz einfach und schnell selbst machen.

Zutaten

80 g Haferflocken in Bio-Qualität (fein)

1 l Wasser

1 Prise Salz

Zubereitung

Wasser aufkochen, Flocken darin quellen lassen, anschließend pürieren. Der Haferbrei wird dann durch ein Baumwolltuch gefiltert, sodass die Hafermilch in eine Schüssel tropft, und die festen Bestandteile im Tuch zurück bleiben. Das Baumwolltuch dabei gut auswringen, damit keine Flüssigkeit verloren geht. Die fertige Hafermilch ist in verschlossenen Gefäßen im Kühlschrank etwa drei Tage lang haltbar.