

Grundrezept Pflanzendrink

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Lecker & bekömmlich
- Wohlschmeckend & einfach hergestellt
- Als Basis für selbstgemachten Pflanzenjoghurt

Beschreibung

Zutatenliste

1. Schritt

| | |
|---------|---|
| 200 g | Ganze Nüsse (z.B. Mandeln, Cashewkerne oder Haselnüsse) (Eigenbeschaffung) |
| 200 g | Haferflocken (Eigenbeschaffung) |
| 1000 ml | stilles Wasser (Eigenbeschaffung) |

2. Schritt

| | |
|---------|--|
| 6 Stck. | Datteln, (1-2 Stück) (Eigenbeschaffung) |
|---------|--|

Zubereitung




1. Nüsse für einige Stunden, am besten über Nacht, in Wasser einweichen. Haferflocken müssen lediglich ca. 20 Minuten einweichen.
2. Wasser abgießen. Die eingeweichten Nüsse oder Haferflocken zusammen mit 1l frischem Wasser in einen Hochleistungsmixer geben.
3. So lange mixen, bis ein feines Püree ohne grobe Stückchen entstanden ist.
4. Abtropfbeutel über eine Schüssel hängen und das Püree hineingeben.
5. Die Pflanzenmilch aus dem Abtropfbeutel in die Schüssel drücken, bis am Ende nur noch der Trester im Beutel übrig ist. Eventuell erfolgt dies in mehreren Schritten, da nicht die ganze Pflanzenmilch in den Beutel passt bzw. sich nicht optimal aus dem Abtropfbeutel herausdrücken lässt.
6. Die Pflanzenmilch ist 2-3 Tage haltbar. Am besten in eine fest verschlossene Flasche umfüllen. Bei der selbstgemachten Pflanzenmilch können sich die festen Bestandteile vom Wasser trennen. Vor Verwendung schütteln!
7. Wenn etwas Süße in der Pflanzenmilch fehlt, einfach 2 – 3 Datteln zum Püriervorgang hinzugeben.
8. Der Trester kann ebenfalls weiterverwendet werden. Er kann frisch mit in Muffins oder Kuchen verbacken werden, oder auf einem Backblech mit Backpapier ausgestreut im Backofen bei sehr niedrigen Temperaturen getrocknet werden. Der entstandene „Crunch“ kann dann z.B. für Müsli verwendet werden.

Mehr Informationen


| | |
|----------------|--------------------|
| Artikelnummer | 002100407 |
| Eigenschaften | vegetarisch, vegan |
| Schwierigkeit | Leicht |
| Dauer | 00:15 |
| Variante | 1 L |
| Signal Wort | Nein |
| Package Amount | 1.000000 |

Preise

1. Schritt

| | | |
|---|--|--------|
|  | stilles Wasser | 0,00 € |
|  | Haferflocken, 1 g | 0,00 € |
|  | Ganze Nüsse (z.B. Mandeln, Cashewkerne oder Haselnüsse) | 0,00 € |

2. Schritt

| | | |
|--|----------------|--------|
|  | Datteln | 0,00 € |
|--|----------------|--------|

Zubehör

Mixer

0,00 €



Abtropfbeutel, 1 St.

12,95 €

- Feinmaschige Struktur für präzises Abtropfen von Quark, Skyr, Pflanzenmilch & Co.
- 100% Baumwolle – hautfreundlich, plastikfrei & lebensmittelecht
- Handgefertigt in Deutschland von der Lebenshilfe Leer e.V.
- Wiederverwendbar & pflegeleicht – waschbar bei 40°C
- Vielseitig einsetzbar für Küche und Naturprodukte

