

Hafermilch selber machen



ÖKOWERK

Hafermilch ist neben Mandel- oder Sojamilch eine gute Alternative für Kuhmilch beim veganen Kochen und Backen. Sie ist zwar mittlerweile fast überall erhältlich, aber zumeist wird sie haltbar gemacht in Tetrapacks angeboten. Nach diesem Rezept kann sie leicht selbst hergestellt werden:

Materialliste:

- 1 Kochtopf
- 1 Rührlöffel
- Stand- oder Stabmixer
- optional: Baumwolltuch oder ein feines Sieb zum durchsiehen
- 1 verschließbares Aufbewahrungsgefäß

Zutatenliste:

- 50 – 100g zarte / feine Haferflocken
- 1 Liter Wasser
- 1 Prise Salz
- Süße und Würze nach Geschmack (Vanille, Muskat, Kakao, Zimt...)
- Etwas Öl, wenn Aufschlagfähigkeit gewünscht ist

Zubereitung:

- Die Haferflocken unter Rühren im Wasser aufkochen und ca. 5 min köcheln lassen. Die Menge der Flocken bestimmt die Sämigkeit.
- Kräftig mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
- Bei Bedarf durch ein fein gewebtes Tuch oder enges Sieb siehen.

Die Milch wird umso sämiger, je mehr Haferflocken verwendet werden, das ist Geschmackssache. Das Durchsiehen sorgt für eine homogene Konsistenz, beim Backen stören größere Stücke jedoch nicht.

Wird die heiße Flüssigkeit so in das Aufbewahrungsgefäß eingefüllt, dass keine Luft darinnen ist, kann sie einige Zeit im Kühlschrank gelagert werden. Durch etwas zugegebenes Öl kann die Mischung wie Kuhmilch aufgeschlagen werden.

Ich habe das Rezept von meiner Oma, es begleitet mich schon mein Leben lang. Viel Erfolg beim Experimentieren mit der selbst hergestellten Hafermilch.