Rezept

Hafermilch selber machen

Ein Rezept von Hafermilch selber machen, am 06.06.2025

Zutaten

100 g	Haferflocken (kernig)
1 l	Wasser
15 g	Agavendicksaft
	Wasser zum Einweichen
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Liter | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 60 bis 90 min | **Haltbarkeit** 3-4 Tagen

Zubereitung

1. Die kernigen Haferflocken mit lauwarmen Wasser bedeckt 30 Minuten einweichen. Das Einweichwasser dann abgießen und die Haferflocken mit kaltem Wasser in einem Sieb gründlich abspülen.

2. Die eingeweichten Hafenflocken und einen Liter Wasser in einen Mixer geben. Den Zimt und den Agavendicksaft hinzugeben. Die Mischung 2 Minuten lang auf höchster Stufe mixen.

3. Die Masse aus dem Mixer in einen Nussmilchbeutel geben und die Flüssigkeit abgießen. Die gesamte Hafermilch aus der Masse herauspressen bis der Rest im Nussbeutel trocken ist.

4. Die Hafermilch in ein verschließbares Glasgefäß füllen und innerhalb von 3-4 Tagen aufbrauchen. Die Milch vor Gebrauch gut schütteln.