

Mach dir selber deinen Haferdrink!!

Haferdrink ist eine tolle Alternative zur Kuhmilch. Du kannst zum Beispiel im Müsli die Kuhmilch durch Haferdrink ersetzen oder dir einen Pudding damit kochen.

Wir geben dir hier ein tolles Rezept für einen Haferdrink.

Gut für dich und gut für die Umwelt:

- Hafer kann in Deutschland angebaut werden (kurze Transportwege)
- Haferdrink ist vegan (kein Tierleid, keine Folgen, die durch die Massentierhaltung entstehen)
- Weniger Verpackungsmüll
- Ohne Laktose

Die Zutaten für 1 Liter:

- 100 g zarte Bio-Haferflocken
- 1 Liter Wasser (oder nach Belieben)
- Prise Salz
- 1 EL Bio-Rapsöl
- Honig (nach Bedarf)
- Zimt und Vanille (bei Bedarf)
- Glasflasche 1 Liter
- Netzsack oder Sieb

Die Zubereitung

Gib die Haferflocken in einen Topf. Gieße 1 Liter Wasser und eine Prise Salz hinzu und lasse sie ca. 15 min quellen. Dann kochst du sie auf und wartest wieder ein paar Minuten. Nun pürierst du sie und siebst alles durch den Netzsack oder ein Sieb. Jetzt gibst du Öl und ein bisschen Honig, Zimt und Vanille (bei Bedarf) hinzu. Das restliche abgeseibte Hafermuss kannst du für ein Müsli oder Haferwaffeln wiederverwenden. Wenn du Hafermilch für pikante Speisen herstellen möchtest, lass einfach den Honig weg.

