Hafermilch selber machen

Zutaten

- 80 g Haferflocken (blütenzart)
- 1 Liter Wasser
- 1 Prise Salz

nach Belieben:

- Reissirup (Datteln oder Vanilleextrakt)

Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 1 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 6 Minuten

In 3 Schritten Hafermilch selber machen - so geht's:

1. **Mixen** Gib die zarten Haferflocken und das Wasser in den Standmixer. Püriere alles für 30-45 Sekunden auf hoher Stufe, bis die Haferflocken gut zerkleinert sind. Achtung! Je länger der Mixer Gas gibt, desto wärmer wird die pürierte Masse, und es kann schnell Haferschleim statt Hafermilch entstehen.

   Du magst die Hafermilch etwas dicker? Dann mixe ca. 20 g Haferflocken zusätzlich unter.
2. **Filtern** Gieße nun die Mischung in einen Nussmilchbeutel und fange die Flüssigkeit am besten erstmal in einen großen Messbecher auf. Drücke die Hafermasse vorsichtig durch den Beutel. Am Anfang geht es schneller, später musst du etwas mehr Kraft aufwenden.
3. **Abfüllen** Anschließend gieße die selbst gemachte Hafermilch in saubere Twist-off-Flaschen oder in einen anderen Behälter. Gut verschließen und kalt stellen. Vor Gebrauch stets gut schütteln, da sich die natürlichen Sedimente am Boden absetzen.

Grandiose Restverwertung
Den im Beutel zurückgebliebenen Haferflockentrester kannst du noch für Smoothies, Porridge oder Haferkekse verwenden.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.