Vegane Milch : 3 einfache Rezepte

Einfache Rezepte für pflanzliche Milchalternativen – ohne unnötige Zusatzstoffe

1 Hafermilch



Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 1 Liter kaltes Wasser
- Optional: 1 Prise Salz, 1 Dattel

Zubereitung:

1. Haferflocken mit kaltem Wasser in einen Mixer geben.
2. Nur 20–30 Sekunden mixen.
3. Durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel filtern.
4. In eine Flasche füllen und kalt stellen.

Tipp: Nicht zu lange mixen und kein warmes Wasser verwenden, sonst kann die Milch schleimig werden.

2 Mandelmilch



Zutaten:

- 100 g Mandeln
- 1 Liter Wasser
- Optional: 1 Dattel und eine Prise Salz

Zubereitung:

1. Mandeln über Nacht in Wasser einweichen.
2. Einweichwasser wegschütten und Mandeln abspülen.
3. Mit 1 Liter frischem Wasser mixen.
4. Durch einen Nussmilchbeutel filtern.

3 **Cashewmilch** (besonders cremig)



Zutaten:

- 100 g Cashewkerne
- 1 Liter Wasser

Zubereitung:

1. Cashews 2–4 Stunden einweichen.
2. Abspülen.
3. Mit Wasser sehr fein mixen.
4. Fertig!