

# Hafer- und Mandelmilch selbst herstellen

Leckere Hafer-/Mandelmilch lässt sich mit wenigen Zutaten einfach und schnell zu Hause selbst herstellen. Du sparst den Verpackungsmüll, wenn du die Kuhmilch-Alternativen selbst machst, anstatt sie im Handel zu kaufen und tust etwas Gutes für unseren Planeten. In unserem Rezept kannst du die Haferflocken auch durch 200 Gramm Mandeln ersetzen. Diese müssen allerdings über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Haferflocken oder Mandeln bekommst du in jedem Unverpacktladen. [Überall unverpackt einkaufen – Reuse Revolution Map \(greenpeace.de\)](https://www.greenpeace.de/ueberall-unverpackt-einkaufen)

## Material

Du brauchst für 1 Liter Hafermilch:

- 1 Liter kaltes Wasser
- 50 - 100 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- Optional 3-5 Datteln
- Standmixer oder Stabmixer (je leistungsfähiger, desto besser)
- Nussmilchbeutel (alternativ feines Sieb oder dünnes Geschirrtuch)
- Eine Schüssel oder hohes Gefäß
- Eine Glasflasche

Gut zu wissen: zarte Haferflocken lassen sich direkt verarbeiten. Wenn du kernige Haferflocken verwendest, weiche diese 10 Minuten vor Verarbeitung in Wasser ein.



## Zubereitung

Und los geht's!

Gib die Haferflocken, das Wasser, eine Prise Salz und wenn du es süßlich magst auch eine Zuckeralternative – wie hier die Datteln – in den Mixer und mixe alle Zutaten für 2-3 Minuten auf hoher Stufe.

Achte darauf, dass sich das Wasser dabei nicht zu stark erwärmt, da sonst eine schleimige Konsistenz entsteht, ähnlich wie bei Porridge. Um dem vorzubeugen, kannst du einfach 2-3 Eiswürfel in den Mixer geben.



Und schon ist deine vegane Milchmasse im Handumdrehen fertig gemixt.

Fülle nun die Hafermilchmasse in den Nussmilchbeutel (alternativ in ein engmaschiges Sieb oder dünnes Geschirrhandtuch) und drücke die Masse gründlich mit den Händen aus.



Jetzt nur noch in eine Glasflasche deiner Wahl umfüllen und fertig ist deine selbstgemachte Hafermilch.

Die vegane Milch ist im Kühlschrank 3-5 Tage haltbar. Da sie frisch am besten schmeckt, stelle nur so viel her, wie du auch zeitnah verbrauchen kannst. Die zurückgebliebene Hafermasse (Trester) lässt sich vielfältig weiterverarbeiten, z.B. zu leckeren Haferkeksen oder Energy Balls.