Hafermilch

Das Rezept von der Hafermilch ist sehr preiswert und im Handumdrehen zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 20 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

100 g	Haferflocken
Nach Belieben	Kaltes Wasser (zum Einweichen)
800 ml	Kaltes Wasser
2 Stk.	Datteln (frische)
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für die **Hafermilch** die Haferflocken in eine Schüssel geben und soweit mit Wasser auffüllen, bis sie komplett bedeckt sind. Die Flocken dann ca. 20 Minuten einweichen lassen.

2. Nun die aufgeweichten Flocken in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser kurz abspülen. Den Haferbrei anschließend in einen Standmixer geben.

3. Nun das Salz, die Datteln (ohne Kerne) und das Wasser hinzufügen. Die Masse anschließend ca. 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Anmerkung: Mixt man den Brei zu Lange, kann es passieren das die Milch hinterher etwas schlotzig wird.

4. Letztendlich die Masse durch ein Sieb Schütten, die Milch in eine Flasche abfüllen und bis zum Verzehr kühl stellen. Vor der Verwendung die Flasche einmal kurz schütteln.

Tipp

Wer für die Hafermilch keine Datteln zur Hand hat, kann auch für eine leichte süße einen Schuss Ahornsirup verwenden. Die Milch ist bei einer Lagerung im Kühlschrank, abgedeckt, ca. 3 Tage haltbar. Wem die Milch zu dünn oder zu dickflüssig ist, kann auch die Wassermenge variieren.