

# 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         | <a href="#">Haferflocken</a>   |
| Nach Belieben | Kaltes Wasser (zum Einweichen) |
| 800 ml        | Kaltes Wasser                  |
| 2 Stk.        | Datteln (frische)              |
| 1 Prise       | <a href="#">Salz</a>           |

## 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.