

Selbstgemachte Sojamilch

Die selbstgemachte Sojamilch ist eine wichtige Grundzutat in der veganen Küche. Mit diesem Rezept kann man sie in beliebiger Konsistenz anrühren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 12,7 h



Zutaten

100 g	Sojabohnen
300 ml	Wasser

Zubereitung

1. Für die **Selbstgemachte Sojamilch** zuerst die Bohnen in Wasser geben und eine Nacht lang einweichen lassen. Sind sie am darauffolgenden Tag etwa doppelt so groß, kann man sie weiter verarbeiten.
2. Die Sojabohnen mit Wasser in einen Mixer geben, im Verhältnis 1 Teil Bohnen zu 3 Teilen Wasser. Für dickflüssige Sojamilch weniger Wasser verwenden. Die Mischung feincremig pürieren.
3. Ein Geschirrtuch über einen großen Topf spannen, mit Klammern oder Gummiband befestigen. Die pürierten Bohnen durch das Tuch passieren. Auf der Sojamilch entsteht durch das Umgießen Schaum, diesen mit einem Sieb entfernen.
4. Die Milch aufkochen und rund 20 Minuten lang köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Die heiße Milch in sterilisierte Flaschen oder Gläser füllen und danach gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit etwa ein bis zwei Wochen.

Tipp

Bei der Selbstgeamchten Sojamilch immer auf eine gute Qualität der Bohnen achten.