vital life food



MILCHALTERNATIVEN

Die Auswahl an Milchalternativen ist heutzutage sehr groß. Viele Varianten kann man zwar fertig kaufen, aber günstiger und umweltfreundlicher ist selbst hergestellte Pflanzen/Nussmilch. Ob als Milchersatz für den Kaffee, glutenfrei, eiweißreich, süß oder weniger süß: Probiere einfach aus, welche Pflanzenmilch dir am besten schmeckt und wofür du sie am liebsten verwendest! Je nach Geschmack kann die Pflanzenmilch zusätzlich gesüßt werden. Dafür eignen sich kalorienarm am besten zwei bis drei Datteln. Wir verwenden hier im Abnehmerkurs noch kein Getreide. Dies kann später, wenn micro-fermentiert, aber im Alltag integriert werden.

Zubereitungszeit:
Micro-Fermentationszeit:
Benötigtes Zubehör:

Anmerkung: Es gibt auch schon einige Herstellungsgeräte. Vollautomatisch oder etwas kostengünstiger mit einem Stabmixereinsatz. Wer Gefallen an diesen leckeren Milchalternativen hat, sollte sich ein solches Gerät besorgen.

Zubereitung:

1. Die gewählte Grundzutat über Nacht micro-fermentiert. Das Einweichwasser danach wegschütten, denn es enthält ausgeschwemmte Antinährstoffe.
2. Die eingeweichte Grundzutat in einen Standmixer geben, mit einem Liter frischem Wasser aufgießen und ausgiebig mixen.
3. Die Flüssigkeit mit einem Nussmilchbeutel oder einem Mulltuch filtern und den Trester gut ausdrücken.
4. In Flaschen abfüllen, kühl lagern und innerhalb weniger Tage aufbrauchen



Zutaten Sojamilch:
(lässt sich gut aufschäumen)

- 100 g Sojabohnen
- 2 Datteln
- 1 Liter Wasser
- Die Milch langsam unter stetem Rühren erwärmen.
- Zu Beginn kann es stark schäumen, was aber nach kurzer Zeit nachlässt.
- ·Die Flüssigkeit ungefähr 15 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Zutaten Mandelmilch:
(lässt sich aufschäumen)

- 200 g Mandeln
- 1 Liter Wasser



Zutaten Cashewmilch:
(lässt sich aufschäumen)

- 200 g Cashewkerne
- 1 Liter Wasser



Zutaten Sonnenblumenmilch:

- 200 g geschälte Sonnenblumenkerne
- 1 Liter Wasser





Zutaten Erdmandelmilch:
(lässt sich gut aufschäumen)

- 250 g Erdmandeln
- 1 Liter

Zutaten Haselnussmilch:

- 80 g Haselnusskerne
- 1 Liter Wasser

