



DIY Hafermilch / Haferdrink

Zutaten:

100g zarte Haferflocken
1 L warmes Wasser
1/2 TL Meersalz
3 EL Agavendicksaft
1/2 TL gemahlenen Vanille oder
Vanillepulver, man kann auch
Zimt oder Kakao oder andere
Gewürze zum verfeinern dazu
geben.

Zubereitung:

Haferflocken in einen hohen Krug füllen und mit dem warmen Wasser übergießen, diese Mischung für ein paar Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag alles gründlich pürieren, dann die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmal alles pürieren.

Hafermilch wäre nun trinkbar, wer es jedoch lieber ganz ohne Haferflockenteilchen möchte, sollte das Ganze am besten durch ein Sieb und durch ein sauberes Geschirrtuch filtern.