

ZUTATEN:

Teig:

- 80 g Haferflocken, fein oder grob
- optional: 1 EL Vollrohrzucker oder Erythrit, Agavendicksaft, Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1000 g Wasser

Hafermilch

ZUBEREITUNG:

- Haferflocken, Zucker und Salz in den Mixtopf geben und **3 Min./120°C/Stufe 1** erhitzen.
- Wasser zugeben und **2 Min./Stufe 10** mixen.
- Den Haferdrink durch ein feines Sieb in einen Krug umfüllen oder, um ein sehr feines Ergebnis zu erhalten, durch einen Nussmilchbeutel gießen und vorsichtig ausdrücken.
- Haferdrink servieren oder in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

- Anstelle eines Nussmilchbeutels kann auch ein sauberer Seidenstrumpf oder ein Passiertuch verwendet werden.

Haltbarkeit:

ca. 3-5 Tage.

Alternativen:

- Für Kaffeeliebhaber: Haferdrink verleiht dem Kaffee eine cremige Konsistenz.
- Schoko-Hafer-Milch: gib vor dem Mixen 1 EL Kakaopulver zu.
- Zimt-Hafer-Milch: gib vor dem Mixen 1 TL Zimt zu.



PAMPERED CHEF | THERMOMIX AND MORE

© kochen_mit_annemarie

Annemarie Harner

selbstständige Beraterin für Pampered Chef & Thermomix

www.kochenmitannemarie.at

kontakt@kochenmitannemarie.at

VORTEILE EINER HAFERMILCH

