



HAFERMILCH

Zubereitungszeit: 10 Min.

100 g	feine Haferflocken	Haferflocken mit dem Wasser (ganz kalt), den entsteinten Datteln und dem Salz in einen Standmixer geben. Kurz pürieren (ca. 30 Sek.). Werden die Haferflocken zu lange püriert, erwärmt sich die Masse und sie wird schleimig. Ein Sieb mit einem sauberen Musselin Tuch auslegen, die pürierte Masse durch das Sieb giessen. Das Musselin Tuch gut ausdrücken. Die Hafermilch in eine Flasche füllen.
1 L	Wasser	
2	Medjool Datteln (oder 4 kleinere Datteln)	
2 Prisen	Salz	

Hinweis: Werden grobe Haferflocken verwendet, müssen diese ca. 2 Std. in Wasser eingeweicht werden.

Tipp: Die ausgedrückte Hafer-Masse kann für Müesli, Cookies oder Getreideriegel verwendet werden.