



SOJAMILCH

Zubereitungszeit: 25 Min. / Einweichen: 8 Std. / Gesamtzeit: 8 Std. 25 Min.

100 g Sojabohnen (trocken)
Wasser zum Einweichen

1 Liter Wasser

2 Medjool Datteln (oder 4 kleinere Datteln)

2 Prisen Salz

Sojabohnen mind. 8 Std. (idealerweise über Nacht) in reichlich Wasser einlegen. Sojabohnen abtropfen und abspülen, mit dem Wasser (1 Liter), den entsteinten Datteln und dem Salz in einen Standmixer geben. So lange pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Ein Sieb mit einem sauberen Musselin Tuch auslegen, die pürierte Masse durch das Sieb in eine Pfanne giessen. Das Musselin Tuch gut ausdrücken. Die Sojamilch unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln. Die Sojamilch abkühlen und in eine Flasche füllen.

Tipp: Die ausgedrückte Soja-Masse kann für vegane Nuggets oder als Hackfleischersatz benutzt werden. Die Masse muss erhitzt werden.