



PFLANZENDRINK HERSTELLEN

In Bezug auf die Ernährungsindustrie kannst du die Auswirkungen deines eigenen Handelns im Blick behalten und zum Beispiel auf Kuhmilch verzichten. In Pflanzendrink findest du eine tierfreundliche und umweltverträglichere Alternative. Besonders Soja- und Haferdrink punkten mit ihren Ökobilanzen. Es gibt aber auch noch viele andere Sorten, die lecker schmecken.

Pflanzendrink selbst herzustellen ist gar nicht so schwer. Achtet bitte immer darauf, wo und wie eure Zutaten dafür angebaut wurden.

Zutaten:

Z.B. Soja, Hafer, Reis, Mandeln, Haselnüsse, Buchweizen, Erbsen, Hirse, Sonnenblumenkerne oder Cashewnüsse - und Wasser.

Utensilien:

großes Gefäß, Stab- oder Standmixer, Küchentuch oder Nussmilchbeutel

Zubereitung:

Rezepte für die einzelnen Rohstoffe findet ihr unter <https://www.smarticular.net>:

Zwei Beispiele gibt es hier:

Mandeldrink

Zutaten für etwa 700 Milliliter: 1 Tasse Mandeln (Herkunft beachten), 3 Tassen Wasser, Optional: 4 entsteinte Datteln oder andere Süße.

Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und die Mandeln gut durchspülen. Dann mit drei Tassen frischem Wasser in einen Mixer geben und auf höchster Stufe für etwa zwei Minuten mixen. Evtl. Datteln oder eine flüssige Süße hinzufügen und den Mandeldrink erneut gut durchmixen. Einen Nussmilchbeutel in ein Sieb legen, den Drink hindurchgießen und in eine Flasche abfüllen.

Haferdrink

Zutaten: 80 g Hafer, 1 L Wasser, optional 2-3 Datteln oder eine andere Zuckeralternative zum Süßen.

Die Haferkörner für einige Stunden in der doppelten Menge Wasser einweichen, am besten über Nacht. Das Einweichwasser abgießen und den Hafer in einem Sieb gründlich abspülen. Zusammen mit einem Liter frischem Wasser und eventuell einer Süße deiner Wahl in einen leistungsstarken Mixer geben. Durch einen Nussmilchbeutel abseihen und in eine Flasche abfüllen.