



Leckerer Milch-Ersatz

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 02 Oktober 2020

Milch-Ersatz ist gefragter denn je. Denn Milch und Milchprodukte sind nicht für jedermann so gesund, wie immer behauptet wird. Milchunverträglichkeiten, Laktoseintoleranz und Milchallergien sorgen für eine kontinuierlich steigende Nachfrage nach Milch-Ersatz. Wie bereitet man milchfreie Milch, wie milchfreien Quark, wie milchfreien Käse und wie milchfreie Trinkschokolade zu? Wir präsentieren Ihnen leckere Milch-Ersatz-Rezepte und laden Sie ein zum köstlich-gesunden milchfreien Genuss.

Milch-Ersatz ist nicht nötig

"Milch-Ersatz" ist im Grunde der falsche Begriff, da er irrtümlicherweise die Botschaft vermittelt, man müsse Milch in irgendeiner Form ersetzen, was aber nicht der Fall ist. Ein Produkt, das oft

mehr schadet als nutzt und nicht zur naturgemässen Ernährung des Menschen gehört, muss nicht ersetzt werden.

Im Gegenteil, man kann froh sein, es endlich aus seinem Speiseplan streichen zu können und damit seinen Körper zu entlasten.

Milch-Gewohnheiten

Problematisch ist an dieser Stelle jedoch, dass wir Menschen extrem an unseren Gewohnheiten kleben.

Sobald jemand erkennt, dass er Milch besser meiden sollte, da sie nicht vertragen wird oder da ein Gesundheitsproblem vorliegt, das durch Milchgenuss evtl. noch verstärkt werden könnte, tauchen Fragen auf:

- Was gebe ich in mein Müsli?
- Was kann ich statt [Joghurt](#) essen?
- Wie mache ich eine weisse Sosse?
- Was streiche ich statt [Butter](#) auf mein Brot?
- Was nehme ich statt Käse?
- Was gebe ich meinen Kindern statt Kakao/Trinkschokolade?
- Was tu ich, wenn die Kinder nach Nutella verlangen?

Milch-"Verzicht" gibt es nicht

Es geht also um altbekannte Gaumenfreuden, ohne die man glaubt, fürchterlich unglücklich zu werden und die daher unbedingt ersetzt werden sollen.

Wer schon immer Müsli mit Milch frühstückte, will das meist weiterhin tun. Wer am Nachmittag ein Joghurt ass, kann sich oft nicht vorstellen, das ab sofort nicht mehr zu tun. Folglich müssen Alternativen her!

Milchfrei bedeutet doppelten Gewinn

Jene Rezepturen, die wir nachfolgend als "Milch-Ersatz" vorstellen, haben enorme gesundheitliche Vorteile aufzuweisen. Das bedeutet, ein milchfreies Leben ist gleich ein doppelter Gewinn:

Einerseits meiden Sie [gesundheitsbedenkliche Milchprodukte](#) und andererseits haben Sie jetzt erst die nötigen Kapazitäten frei (in Ihrem Speiseplan) für äusserst [gesunde und wertvolle Lebensmittel](#) - Lebensmittel, die Sie bisher gar nicht oder nur in unbedeutenden Mengen verzehrt haben.

Ohne Milch gesünder leben

Interessant ist an dieser Stelle, dass Sie sich, sobald Sie damit beginnen, Milch und [Milchprodukte zu meiden](#), meist insgesamt um ein Vielfaches gesünder ernähren werden als zuvor.

Der Grund ist sehr einfach: Milchprodukte gibt es in vielfältigen Varianten in jedem Supermarkt. Milchprodukte sind oft mit Zucker gesüsst, mit Aromen und anderen [kritischen Lebensmittelzusatzstoffen](#) versetzt, auf verschiedene Weise haltbar gemacht und insgesamt stark industriell verarbeitet.

Die von uns empfohlenen "Milch-Ersatz"-Produkte jedoch werden - ohne grossen Aufwand - aus wenigen Zutaten selbst zubereitet und sind daher erstens naturbelassen, zweitens frei von [Zucker](#) und synthetischen Lebensmittelzusatzstoffen und drittens immer frisch und erfreuen mit dem höchstmöglichen Vitalstoffgehalt hochwertiger Rohstoffe.

Milch wird erst seit 7.000 Jahren genutzt

Normalerweise muss ausserdem nur das ersetzt werden, was zuerst da war. Milch jedoch wird von uns Menschen erst seit einigen tausend Jahren verzehrt.

Erste Hinweise für eine gezielte Milchproduktion und Verarbeitung in Europa liegen ab 5.000 v. Chr. vor), was angesichts der mehrere Millionen Jahre dauernden Menschheitsgeschichte zweifellos darauf hindeutet, dass ein Leben ohne Milch durchaus denkbar ist und von unseren Vorfahren als vollkommen normal empfunden wurde.

War die Milch einst Ersatz für andere Lebensmittel?

[Nüsse](#), [Mandeln](#), [Esskastanien](#) und Samen gab es - im Vergleich zur Milch - schon in frühester Urzeit und es ist anzunehmen, dass daraus Getränke, Breie, Pasteten, [fermentierte Speisen](#) etc. hergestellt wurden, lange bevor man Milch trank und diese zu [Käse](#), Joghurt etc. verarbeitete.

In Wirklichkeit ersetzte also einst - mit Beginn von Ackerbau und Viehzucht - die Milch einen wichtigen Teil der ursprünglichen Lebensmittel.

Wenn wir jetzt wiederum die Milch "ersetzen", kehren wir lediglich wieder zur natürlichen Ernährungsweise zurück.

Um diese Ernährungsweise jedoch aus Praktikabilitätsgründen der heutigen modernen Zeit anzupassen, erlauben wir uns den Mörser durch den Mixer zu ersetzen sowie einige käufliche Produkte zu integrieren, die es sicher in der Zeit unserer nicht-milchtrinkenden Vorfahren noch nicht gab, die jedoch die Zubereitungszeit deutlich verkürzen und damit die Umsetzung erleichtern.

Warum keine Milch?

Die Gründe, die für einen eingeschränkten Milchkonsum sprechen, sind vielfältig. Wir sind darauf schon in anderen Artikeln ausführlich eingegangen. Daher nachfolgend nur noch eine kurze Zusammenfassung:

1. Milch ist Säuglingsnahrung

Milch ist [Säuglingsnahrung](#) und so besteht für Erwachsene - von Natur aus - weder Veranlassung noch physiologischen Bedarf, [Milch](#) zu trinken, schon gar nicht Milch einer anderen Art.

2. Milcheiweiss führt häufig zu Gesundheitsbeschwerden

Viele Menschen vertragen (unwissentlich) das Milch-Eiweiss nicht und entwickeln Symptome wie [chronische Verdauungsbeschwerden](#) (u. a. Reizdarmsyndrom), [Allergien](#), [Hautausschläge](#) (u. a. [Neurodermitis](#), Ekzeme), [chronische Nasennebenhöhlenentzündungen](#), häufige Erkältungen, Ohrinfektionen, Verschleimungen der Atemwege etc.

3. Milch macht noch lange keine starken Knochen

Milch enthält zwar [Kalzium](#), doch gesunde Knochen brauchen weit mehr als Kalzium und so kann die Milch weder fehlende Bewegung noch [chronischen Vitamin-D-Mangel](#) (aufgrund von Sonnenlichtmangel) kompensieren.

Mehr Infos dazu finden Sie im Artikel [Starke Knochen brauchen mehr als Calcium](#) sowie in unserer Info zur [Osteoporose-Prävention](#)

4. Milch kann Krebs fördern

Milch und Milchprodukte enthalten Wachstumshormone, um (ursprünglich) für ein schnelles Wachstum des Kalbes zu sorgen. Im erwachsenen Menschen jedoch können diese Hormone das Wachstum mancher Krebszellen fördern.

Mehr dazu im Artikel: ["Kuhmilch - für die Gesundheit ungeeignet"](#)

5. Moderne Milchkuh-Haltung ist unethisch

Die moderne Milchkuh-Haltung verdirbt eigentlich schon allein den Appetit auf Milch und Milchprodukte: Leistungszucht, Stallhaltung, artfremdes Leistungsfutter aus gentechnisch veränderten Zutaten, Enthornung, Hormongaben, künstliche Befruchtung, Arzneimittel gegen chronische Entzündungen und die Tatsache, dass das Kalb meist unmittelbar nach der Geburt von der Mutter getrennt wird, sind für ein Lebewesen nicht nur unzumutbar, sondern führen ausserdem zu frühzeitiger Erschöpfung der Milchkuh und folglich bereits nach wenigen Jahren zum Schlachthof.

6. Industrielle Verarbeitung der Milch

Nach maschineller Melkung wird die Milch gekühlt, gerührt, separiert, zentrifugiert, pasteurisiert, homogenisiert und bis zu ihrer Abfüllung unter Druck durch viele hundert Meter Rohrleitungen gepresst.

Ein Lebensmittel (Muttermilch), das ursprünglich dafür gedacht war, vom Säugling körperwarm getrunken zu werden, wird hier dermassen verfälscht und verändert, dass nur Unwissenheit oder Ignoranz zu dem Irrglauben führen können, Milch sei etwas Natürliches und für unsere Gesundheit Wertvolles.

Wenn keine Milch, was dann?

Milch aus der persönlichen Ernährung zu streichen oder ihren Anteil darin drastisch zu reduzieren, ist folglich eine - für Mensch und Kuh - wunderbare Idee. Was aber tun, wenn man so gern Joghurt isst, Kakao trinkt und Käse mag?

Ganz einfach: Man isst weiterhin Joghurt, trinkt Kakao und genießt Käse - nur wählt man für alle diese Speisen andere - nämlich milchfreie - Rohstoffe.

Aus Mandeln, Nüssen (Macadamianüssen, [Cashewkernen](#), [Walnüssen](#), Haselnüssen etc.) und Sonnenblumenkernen lassen sich in Windeseile die verschiedensten milch- und käseartigen Gerichte zaubern.

Die gesundheitlichen Wohltaten dieser ursprünglichsten Menschennahrung sind aufgrund des einzigartigen Nähr- und Vitalstoffprofils von Mandeln und Nüssen äusserst zahlreich und werden schon mit täglich geringen Mengen erzielt.

So können Mandeln hervorragend bei der [Diabetes-Prävention](#) und zur [gesunden Harmonisierung des Cholesterinspiegels](#) eingesetzt werden. Sie stärken ferner nachweislich die Knochen und führen - trotz hoher Kalorienwerte und wenn sie im täglichen Speiseplan statt kohlenhydratreicher Lebensmittel verzehrt werden - zu keiner Gewichtszunahme (mehr Infos dazu finden Sie hier: [Mandeln - Nur 60 Gramm täglich schützen unsere Gesundheit](#)).

Die meisten der folgenden Rezepte werden aus Mandeln, Cashewkernen oder Macadamianüssen gemacht - einfach weil diese Nussarten einen milden Geschmack aufweisen. Sie können jedoch auch Nüsse wie Wal- oder Haselnüsse oder auch Kokosprodukte verwenden. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

* **Verschiedene Pflanzendrinks finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Mandelmilch statt Kuhmilch

[Mandelmilch](#) kann überall dort eingesetzt werden, wo man zuvor Kuhmilch verwendete.

Mandelmilch ist pur eine feine und sättigende Zwischenmahlzeit, passt zum Müsli und in Shakes und dient als Basis für Dessertsaucen, Salatdressings oder Sahnesossen. Mandelmilch gibt es einerseits für alle, die nur wenig Zeit und vielleicht auch keinen Mixer haben, in Pulverform zu kaufen. Geben Sie einfach 2 bis 3 Löffel des Mandelmilch-Pulvers in ein Glas warmes oder kaltes Wasser (250 ml) und rühren Sie kräftig um - fertig ist die Mandelmilch.

Mandelmilch gibt es auch im Tetrapack zu kaufen. Doch ist diese Fertigmilch häufig stark gesüsst, mit künstlichen Aromen versetzt und schmeckt nicht annähernd so angenehm und natürlich wie die selbst gemachte Mandelmilch. Für die Herstellung einer Mandelmilch aus ganzen Mandeln oder aus Mandelmus gibt es (mindestens) zwei Möglichkeiten. Wenn Sie Mandelmilch für herzhaftere Gerichte herstellen möchten, dann reduzieren Sie die Dattelmenge auf 2 Stück je halben Liter Wasser oder lassen Sie sie ganz weg.

Mandelmilch Rezept Nr. 1

Zutaten:

- 1 Handvoll Mandeln
- 0,5 - 0,7 Liter Wasser (je nach gewünschter Konsistenz der Milch)
- 5 - 8 entsteinte Datteln (je nach gewünschter Süsse der Milch)

Zubereitung:

Mahlen Sie die Mandeln in einem Mixer. Fügen Sie dann das Wasser hinzu und pürieren Sie die Mischung, bis sich eine milchige Flüssigkeit bildet. Geben Sie die Datteln dazu und mixen Sie einige Minuten lang, bis eine homogene, schaumige Milch entsteht. Die Milch wird umso feiner, je leistungsstärker Ihr Mixer ist.

Eine sehr feine Milch ohne Mandelrückstände erreichen Sie, wenn Sie die Mandeln über Nacht einweichen, am nächsten Tag die braunen Häutchen abziehen und somit geschälte Mandeln für die Milch verwenden.

Eine andere Möglichkeit ist, die fertige Mandelmilch durch ein Sieb zu geben oder die Mandelmilch nicht aus Mandeln, sondern ausweissem Mandelmus herzustellen, wie das nächste Rezept zeigt:

Mandelmilch Rezept Nr. 2

Natürlich können Sie sowohl braunes als auch weisses Mandelmus verwenden. Mandelmilch mit braunem Mandelmus schmeckt intensiver und ein wenig schokoladig. Mandelmilch ausweissem Mandelmus schmeckt dagegen sehr mild und eignet sich auch sehr gut zum Kochen und Backen.

Zutaten:

- 1 - 2 EL weisses Mandelmus
- 0,5 Liter Wasser
- 5 - 8 entsteinte Datteln

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist.

Mandelmilch-Variationen

Mandelmilch kann – genau wie Kuh-Milch – als Grundlage für die verschiedensten Shakes und Gerichte verwendet werden:

- Früchte-Shakes: Mandelmilch mit Früchten mixen
- Vanille-Milch: Mandelmilch mit einer Prise [echter Vanille](#) würzen
- Gemüse-Creme-Suppe: Mandelmilch (ohne oder mit nur wenigen Datteln zubereitet) mit gedünstetem Gemüse mixen und mit Kräutersalz und Muskat abschmecken
- Dessert-Saucen: Mandelmilch mit weniger Wasser zubereiten

Kokosmilch statt Kuhmilch

Wer das Kokosaroma liebt, kann viele Rezepte, in denen bislang Kuhmilch zum Einsatz kam, auch mit [Kokosmilch](#) zubereiten.

Wem die Kokosmilch aus der Dose für manche Rezepturen zu fett ist, greift zum Bio-Kokosmilchpulver. Aus diesem lässt sich in Sekundenschnelle ein köstlicher Kokosdrink bereiten, der sehr gut in Müslis, Shakes, Desserts und asiatische Rezepte passt.

Rühren Sie einfach 2 bis 3 Löffel des Bio-Kokosmilchpulvers in ein grosses Glas Wasser - und schon haben Sie eine fettarme und gesunde Kokosmilch.

Milchfreie Trinkschokolade

Für grosse und kleine Liebhaber der beliebten Schokodrinks ist die nachfolgende Trink-Schokolade ein köstlicher und gesunder Genuss. Sie kann kalt oder heiss getrunken werden.

Denken Sie jedoch daran, dass herkömmliche Trinkschokoladen oft sehr gesüsst sind. Wenn Sie die starke Süsse gewöhnt sind, dauert es einige Tage, bis Sie sich an die natürlichere Süsse der milchfreien Trinkschokolade angepasst haben. Dann jedoch werden Ihnen die "normalen" Schokogetränke nicht mehr schmecken, weil Ihnen bewusst wird, wie übertrieben stark diese gesüsst sind.

Zutaten:

- Mandelmilch aus Grund-Rezept Nr. 1 oder 2 (wenn [heisse Schokolade](#) gewünscht wird, dann stellt man die Mandelmilch mit heissem Wasser her)
- ½ - 1 EL ungesüsstes reines Kakaopulver oder – wer mag – Carobpulver

Zubereitung:

Im Mixer fein mixen und sofort servieren.

Milchfreie Butter

Butter aus weissem Mandelmus ist ein köstlicher Brotaufstrich.

Zutaten:

- 3 EL weisses Mandelmus
- 1 TL Zitronensaft oder Bio-Apfelessig
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Schüsselchen verrühren, bis sich eine feste Masse ergibt.

Milchfreie Olivenbutter

Auch aus Olivenöl lässt sich eine feine streichfähige Butter zaubern, die sich besonders gut in gesalzener Variante als herzhafter Brotaufstrich eignet.

Zutaten:

- Hochwertiges Bio-Olivenöl, z. B. 50 ml
- Etwas Kräuter- oder Meersalz

Zubereitung:

Geben Sie das Öl in ein gefriergeeignetes Schälchen. Salzen Sie das Öl nach Wunsch und stellen Sie es für eine Stunde in den Gefrierschrank.

Nehmen Sie das jetzt streichfähig gewordene Öl heraus und verwenden Sie es unmittelbar vor dem Verzehr, da die Olivenbutter rasch wieder flüssig wird.

Milchfreier Schokoaufstrich

Herkömmliche sog. Nuss-Nougat-Brottaufstriche bestehen weniger aus echter Schokolade und auch kaum aus Nüssen, sondern vielmehr aus Zucker, minderwertigen Fetten und Magermilchpulver.

Ein Schoko-Aufstrich hingegen aus wirklich reinen und hochwertigen Zutaten ist ein echter Genuss, dem man sich guten Gewissens hingeben kann.

Zutaten:

- 5 EL weisses Mandelmus
- 4 - 5 EL Kakaopulver
- Ein Süßungsmittel nach Wunsch, z. B. [Kokosblütenzucker](#), [Honig](#) oder entsteinte Datteln, die mit etwas Orangensaft zu einer sirupähnlichen Konsistenz, einem [Dattelsirup](#), gemixt wurden (Menge nach persönlichem Geschmack)

Zubereitung:

Alle Zutaten gründlich verrühren und geniessen.

Milchfreies Joghurt

Joghurt ist wohl eines der am häufigsten verzehrten Kuhmilch-Produkte und eine der beliebtesten Zwischenmahlzeiten unserer Zeit.

Joghurt kann aus Mandelmilch oder Kokosmilch bzw. einer Mischung aus beidem oder auch aus anderen pflanzlichen Milchsorten im Joghurtbereiter hergestellt werden (Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink etc.).

Doch gilt es einige Besonderheiten zu berücksichtigen, da pflanzliche Milchsorten andere Eigenschaften als Kuhmilch haben und daher auch anders bei der Joghurtzubereitung reagieren.

Das Hauptproblem ist dabei weniger der typische Joghurtgeschmack, der mit der passenden Starterkultur meist gut erreicht wird, als vielmehr die richtige (stichfeste) Konsistenz.

Als Starterkultur eignen sich spezielle Joghurtkulturen, die im Reformhaus oder in Online-Shops erhältlich sind.

Allerdings können für pflanzliche Milchsorten nicht alle Starterkulturen verwendet werden. Auf der Verpackung muss explizit vermerkt sein, dass die Starterkulturen für Sojamilch geeignet sind.

Diese Starterkulturen funktionieren im Allgemeinen auch mit anderen Pflanzenmilchsorten. Man muss also nicht zwingend Sojamilch verwenden.

Der Vorteil bei Sojamilch ist lediglich, dass diese ohne besondere Zutaten stichfest wird, während dies bei anderen Pflanzenmilcharten nicht so ohne weiteres der Fall ist. Diesen wird daher oft ein Geliermittel beigelegt, wie z. B. Agar-Agar.

Milchfreies Joghurt mit Joghurtautomat

Da der Erfolg der Joghurtzubereitung oft von der Art des Joghurtautomaten und sogar vom Wetter abhängen kann, sind konkrete Rezepturen, die unter allen Umständen auch funktionieren, kaum möglich. Eigenexperimente sind in diesem Fall daher fast unumgänglich.

Als Anhaltspunkt dient jedoch das folgende Rezept:

Zutaten:

- 1 Liter einer pflanzlichen Milch (z. B. Mandelmilch, Cashewmilch oder auch eine Mischung aus z. B. Mandel- und Kokosmilch) mit Zimmertemperatur
- 1 TL Agar-Agar
- 1 Beutelchen Joghurt-Starterkultur für Sojamilch bzw. pflanzliche Milch

Zubereitung:

Mischen Sie die Starterkultur mit 100 ml der von Ihnen gewählten pflanzlichen Milch und rühren Sie gut um. Lassen Sie die Mischung stehen.

Geben Sie nun weitere 200 ml pflanzliche Milch in einen Topf und bringen Sie sie dort zum Kochen. Streuen Sie den Agar-Agar ein, während Sie mit einem Schneebesen permanent umrühren, damit der Agar-Agar nicht klumpt.

Lassen Sie das Gemisch eine halbe Minute kochen, dann unter Rühren weitere 1,5 Minuten köcheln. Erst jetzt nehmen Sie den Topf vom Herd.

Giessen Sie die übrigen 700 ml der Milch zum Milch-Agar-Agar-Gemisch. Das Ergebnis müsste nun nur noch lauwarm sein, also Körpertemperatur (ca. 37 Grad) haben. Falls es zu heiss ist, warten Sie ab.

Geben Sie erst dann die Milch-Starterkultur-Mischung dazu und rühren Sie um.

Füllen Sie nun die Masse in Ihren Joghurtbereiter und belassen ihn dort so lange (10 bis 16 Stunden), bis er den passenden Geschmack und die erwünschte Konsistenz aufweist.

Anschliessend wird er in den Kühlschrank gestellt, wo er oftmals in der Konsistenz noch fester wird.

Milchfreies Joghurt ohne Joghurtautomat*

Joghurt kann jedoch auch ganz ohne Joghurtautomat hergestellt werden. Statt eines speziellen Joghurt-Ferments wird hier als Starterkultur der Kanne Brottrunk verwendet, ein probiotisches Getränk:

Zutaten:

- 100 Gramm Macadamia-Nüsse, Cashewnüsse oder geschälte Mandeln
- 2 EL weisses Mandelmus
- 65 Milliliter Kanne Brottrunk (aus dem Reformhaus oder Bioladen)
- 100 Gramm helle [Leinsamen](#) (10 Stunden in 3/8 Liter Wasser eingeweicht)

Zubereitung:

Die Leinsamen-Masse in ein feines Haarsieb geben und die zähe Flüssigkeit abtropfen lassen, was eine Stunde dauern kann (für dieses Rezept wird nur der Schleim der eingeweichten Leinsaat verwendet, nicht die Leinsaat selbst).

Die Nüsse mit dem Brottrunk im Mixer pürieren Sie zu einer dicken Creme. Dann geben Sie den Leinsamenschleim und das weisse Mandelmus zur Nuss-Brottrunk-Creme in den Mixer, mixen kurz durch, geben das fertige Joghurt in Gläser oder Schüsselchen und stellen es für 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank.

Milchfreies Frucht-Joghurt

Zu den beiden beschriebenen Joghurt-Varianten können Sie natürlich jederzeit ein selbst gemixtes Früchtemus geben (Früchte der Saison mit einigen Datteln mixen) und erhalten so ein gesundes milchfreies Frucht-Joghurt.

Milchfreier Käse*

Aus Nüssen lassen sich ruckizucki die wohlschmeckendsten Frischkäsezubereitungen zaubern, die man sich vorstellen kann - und zwar ohne Verdickungsmittel, ohne Geliermittel, ohne Aromen, ohne Jodsalz, ohne [Geschmacksverstärker](#) und natürlich ohne Milch.

Dieser Frischkäse passt aufs Brot, zu Crackern, zu Salaten oder auch zu gedünstetem Gemüse.

Zutaten:

- 200 Gramm Macadamia-Nüsse gemahlen (z. B. im Mixer)
- [Meersalz](#)
- Kanne Brottrunk
- Kräuter, [Zwiebeln](#), Gewürze nach Wunsch

Zubereitung:

Die gemahlene Nüsse mit Meersalz würzen. Teelöffelweise so viel Kanne Brottrunk zugeben, bis sich eine formbare Masse ergibt.

Jetzt kann die Grundrezeptur nach Herzenslust verfeinert werden, z. B. mit gehacktem frischem [Bärlauch](#), mit Zwiebeln, [Schnittlauch](#), Pfefferkörnern, Paprikapulver und/oder frischen Paprikastückchen, Chili, Oregano, etc.

Milchfreier Frischkäse aus Mandelmus

Zutaten:

- 150 Gramm weisses Mandelmus
- 1 Esslöffel Kanne Brottrunk oder [rohen Sauerkrautsaft](#)

Zubereitung:

Beide Zutaten im Mixer zu einer Creme mixen. Die Creme in ein Schälchen füllen und ca. 15 Stunden (über Nacht) an einem warmen Ort stehen lassen.

Würzen Sie die Creme anschliessend nach Geschmack mit Kräuter-, Stein- oder Kristallsalz, Schnittlauch, [Oregano](#), Dill etc.

Milchfreier Brotaufstrich und Sossengrundlage

Frischkäseähnliche rein pflanzliche Brotaufstriche gibt es für Küchenmuffel und Menschen in Zeitnot auch bereits fix und fertig im gut sortierten Naturkosthandel, z. B. Streich von Zwergenwiese.

Dieser wird auf Basis von Sonnenblumenkernen hergestellt und bietet viele köstlich-cremige Variationen, z. B. mit Bärlauch, Schnittlauch, Meerrettich, Paprika, [Curry](#) und viele weitere mehr.

Streich ist nicht nur lecker als Dip, Füllung und Brotaufstrich, sondern eignet sich (mit etwas Wasser bzw. Gemüsebrühe verdünnt) auch als Salatdressing oder Sossengrundlage.

Milchfreier Quark

Die oben genannten Frischkäserezepte lassen sich auch wunderbar für Quarkzubereitungen verwenden.

Soll es eine süsse Quarkspeise werden, dann lässt man das Salz natürlich aussen vor und gibt stattdessen ein wenig Honig, Reissirup oder Kokosblütenzucker sowie frische Früchte dazu.

Auch das folgende milchfreie Quarkrezept wird auf diese Weise zu einem leckeren Genuss:

Zutaten:

- 50 g Cashewkerne in Wasser eingeweicht
- 1/2 EL frisch gepresster [Zitronensaft](#) oder 1 EL Kanne Brottrunk
- 1 EL [Flohsamenschalenpulver](#)
- 280 ml Wasser

Zubereitung:

Weichen Sie die Cashewkerne 4 Stunden oder über Nacht in Wasser ein. Rühren Sie 2 Stunden vor der Zubereitung das Flohsamenschalenpulver in 280 ml Wasser und lassen Sie das Pulver 2 Stunden quellen.

Giessen Sie das Wasser der Cashewkerne ab und spülen Sie sie unter fließendem Wasser.

Geben Sie die Cashewkerne gemeinsam mit dem gequollenen Flohsamenschalenpulver in den Mixer. Mixen Sie die Mischung etwa 1 Minute lang.

Natürlich wird dieser Quark nicht hundertprozentig wie der gewohnte Quark schmecken, doch ist er eine köstliche Alternative, wenn er wie oben beschrieben mit Früchten und etwas Süßungsmittel zubereitet wird.

Milchfreier Quark aus Sojajoghurt

Eine weitere Möglichkeit für milchfreien und veganen Quark stellt Sojaquark dar. Dazu benötigt man ein Natur-Sojajoghurt, das man über einem Gefäß in einem Passiertuch/Absehtuch abtropfen lässt. Für 250 ml Quark benötigt man etwa 500 ml Joghurt.

Milchfreie Sahne aus Cashewkernen

Das Rezept für eine milchfreie Sahne finden Sie hier: [Drei basische Desserts](#) im Rezept der Wassermelontorte.

Wenn Sie einen Sahneersatz zum Verfeinern von Sahnesaucen und Dressings benötigen, dann nehmen Sie dazu einfach weisses Mandelmus oder die käuflichen pflanzlichen Sahnearten aus Hafer, Mandeln oder Soja (Hafer- oder Sojacuisine).

Wir wünschen allen Lesern viel Spass und guten Appetit!

* Die Rezepturen für diese beiden Gerichte stammen aus dem äusserst empfehlenswerten Buch "Rohköstlichkeiten zum Frühstück" von Gabriele Mauz. Das Original-Käse-Rezept wird allerdings aus geschälten Mandeln hergestellt. Wir fanden, dass es mit Macadamia-Nüssen mindestens genauso gut wird. Das Kochbuch dazu finden Sie [hier unter diesem Link](#).

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Zentrum der Gesundheit

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker