



## Hanfdrink - rohköstlich

Zutaten für ca. 600 ml

Für den Hanfdrink

- 70 g Bio-Hanfsamen, geschält
- 2 Datteln, entsteint
- 500 ml Wasser

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Hanfdrink die Hanfsamen in einem Standmixer fein mahlen (dadurch werden die Inhaltsstoffe besser verfügbar). Dann das Wasser und die Datteln dazugeben und ca. 1 Min. auf höchster Stufe mixen.

Je nach Leistung des Mixers können kleine Rückstände übrig bleiben. Hierzu die Milch durch ein feinmaschiges Sieb geben und die Flüssigkeit passieren; der übriggebliebene Trester kann fürs Müsli oder für Kekse verwendet werden.

Schliesslich in eine Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Hanfdrink ist 2 Tage haltbar.

**Tip:** Den Hanfdrink kannst du auch für Salatsaucen verwenden.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

## Nährwerte für 600 ml

- Kalorien: 358 kcal
- Kohlenhydrate: 23 g
- Eiweiss: 15 g
- Fett: 22 g