

Haferdrink – selber machen

Zutaten für ca. 1 Liter

Für den Haferdrink

- 50 g Vollkorn-Haferflocken, glutenfrei
- 2 - 3 Datteln, entsteint
- 1 Ltr. Wasser
- ½ EL Bio-Pflanzenöl (geschmacksneutral)
- 1 Prise Kristallsalz

Ausserdem

- 1 Nussmilchbeutel (oder Passiertuch)

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Die Haferflocken in einen Hochleistungsmixer geben und zusammen mit den restlichen Zutaten 2 - 3 Min. mixen.

Dann über einem Behälter durch einen Nussmilchbeutel (oder Passiertuch) pressen und die Flüssigkeit in eine verschliessbare Flasche füllen.

Der Haferdrink ist gekühlt ca. 3 Tage haltbar.

Nährwerte pro 500 ml

Kalorien: 131 kcal, Kohlenhydrate: 19 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 4 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/haferdrink.html>