

Hafermilch - alle Infos zum Pflanzendrink



Hafermilch ist so etwas wie der **Shootingstar** unter den Pflanzendrinks und weist im Gegensatz zu Soja-, Mandel- oder Reismilch eine vergleichsweise kurze Geschichte auf. Erst in den **1990er-Jahren** wurde sie vom schwedischen Wissenschaftler **Rickard Öste** an der Universität Lund entwickelt. Und falls du bei Schweden jetzt hellhörig wirst: Rickard Öste ist der Gründer von Oatly. Seit ihrer Erfindung hat Hafermilch eine beachtliche Karriere hingelegt und zählt mittlerweile zur **beliebtesten Pflanzenmilch** überhaupt. Dem kann ich nicht widersprechen, denn da ich seit vielen Jahren auf Kuhmilch verzichte und meinen Kaffee ausschließlich mit Pflanzenmilch trinke, habe ich diesen rasanten Trend hautnah miterlebt. Bis 2015 konnte ich meinen Cappuccino in Cafés eigentlich nur mit Sojamilch bekommen, Mandelmilch war häufig schon das höchste der Gefühle. Aktuell ist das **Angebot so vielfältig wie nie zu vor** und von Los Angeles über New York und Düsseldorf bis Istanbul trinke ich meinen Cappuccino nun vorzugsweise mit Barista-Hafermilch. Grund genug, den Drink mal etwas näher zu betrachten und ein paar kernige **Fakten** mit dir zu teilen.

Hafermilch oder Haferdrink?

Streng genommen ist Hafermilch **keine Milch**, sondern ein **Milchersatz**. Laut EU-Gesetzgebung darf Pflanzenmilch deshalb auch nicht als solche verkauft werden, da Milch ein geschützter Begriff für das tierische Produkt ist. Aus diesem Grund wird die vegane

Alternative im Handel **Haferdrink** genannt. Unter Verbrauchern hat sich allerdings das Wort Hafermilch etabliert, da die pflanzliche Variante in Beschaffenheit, Verwendung und Optik der Kuhmilch sehr ähnlich ist.

Die Inhaltsstoffe von Hafermilch im Überblick

Hafer besitzt wertvolle **Ballaststoffe**, die gut für den **Darm** sind, lange satt machen und den **Cholesterinspiegel senken**. In der Weiterverarbeitung gehen die meisten Nährstoffe jedoch verloren. Industriell hergestellter Pflanzenmilch werden daher oft **Vitamine** und **Calcium** hinzugefügt, um Mangelerscheinungen entgegenzuwirken. Von Natur aus ist Hafermilch **laktosefrei** und somit für **Allergiker** besonders gut **verträglich**. Allerdings enthält handelsüblicher Hafer in der Regel **Gluten**. Achte beim Kauf auf die Inhaltsstoffe - Haferflocken und Hafermilch findest du mittlerweile auch glutenfrei.

Nährwerte 100 ml gekaufte Hafermilch

- 40 kcal / 168 kj
- 0.6 g Eiweiß
- 6 g Kohlenhydrate / 5.2 g davon Zucker
- 1.4 g Fett

Nährwerte 100 ml selbstgemachte Hafermilch

- 10.6 / 164,5 kj
- 0.4 g Eiweiß
- 1.7 g Kohlenhydrate
- 0.2 g Fett

Warum enthält gekaufte Hafermilch Zucker?

Sicher ist dir bei den Nährwerten aufgefallen, dass **gekaufte Hafermilch viel mehr Zucker** enthält als selbstgemachte, obwohl die meisten Sorten doch ohne Zuckerzusatz verkauft werden. Falls du schon einmal **Hafermilch selber gemacht** hast, wirst du zusätzlich wissen, dass diese bei weitem **nicht so süß** schmeckt, wie das Pendant aus dem Supermarkt. Sondern eher getreidig und leicht nussig. Was ist da also los?

Hafermilch - alle Infos zum Pflanzendrink

Das liegt daran, dass **gekaufter Hafermilch** während der Herstellung **Enzyme** zugefügt werden, die die **Kohlenhydrate** aufspalten und in **Zucker umwandeln**. Die Bezeichnung „ohne Zuckerzusatz“ ist daher zwar richtig, da es sich um natürlichen Zucker handelt. Nichtsdestotrotz schlägt gekaufte Hafermilch mit ca. 5 Gramm Zucker pro 100 ml Flüssigkeit zu Buche. Der Zuckergehalt bei selbstgemachter Hafermilch liegt bei unter 2 Gramm.

Hafermilch für Babys und Kleinkinder

Im Gegensatz zu Sojamilch ist Hafermilch **für Babys und Kleinkinder unbedenklich**. Sie enthält viele Ballaststoffe und Mineralien, die gut für die Verdauung sind. Jedoch solltest du unbedingt **darauf achten**, dass du dein **Baby oder Kleinkind gesund und abwechslungsreich ernährst** und nicht ausschließlich auf Hafermilch setzt. Ihr fehlen wie anderen Pflanzendrinks auch wichtige Vitamine wie B12. Da gekaufte Haferdrinks außerdem viel Zucker enthalten, solltest du die Hafermilch für deine Kleinen lieber selber machen.

Wie nachhaltig ist der Pflanzendrink?

Hafer ist eine sehr **genügsame Pflanze**, die auch bei uns in **Deutschland** wächst. Das macht unsere geliebte Hafermilch zu einem der **nachhaltigsten Drinks**, die es gibt. Besonders nachhaltig wird es, wenn du den Drink selbst machst, weil du dann Hafer direkt aus der Region kaufen kannst.



Quelle: BBC & New York Times | Für welchen Drink entscheidest du dich?

Hafermilch selber machen

Das ist doch viel zu kompliziert, denkst du? Es ist eigentlich ziemlich **simpel** und du benötigst nur **3 Zutaten**. Das Beste daran ist, dass du selber entscheidest, welche Zutaten du verwendest. Auch den **Flüssigkeitsgrad** und die **Süße** kannst du allein entscheiden. Ganz egal, ob du dich für die Zubereitung im Hochleistungsmixer oder im Mandelmilchbereiter entscheidest - ich zeige dir, wie schnell du zum Genuss deiner Milchalternative kommst.

7 Fakten zu selbstgemachter Hafermilch

- **Super simpel!** Für die Herstellung benötigst du lediglich Haferflocken, Wasser und 1 Prise Salz.

Hafermilch - alle Infos zum Pflanzendrink

- **Keine Zusatzstoffe:** Du selbst entscheidest über die Inhaltsstoffe deiner Hafermilch.
- Haferflocken sind **günstig**. 500 g Haferflocken aus regionalem Anbau gibt es schon für ca. 50 Cent. Gekaufte Pflanzenmilch kostet rund 2 Euro. Du sparst also eine Menge Geld.
- Dein **Fußabdruck** bleibt **grün!** Hafer wird viel in Deutschland angebaut. Somit kannst du **regionale Produkte** verwenden.
- **Kein unnötiger Verpackungsmüll!** Milchtüten kommen dir so schnell nicht mehr ins Haus und Hafer gibt es oft in Papierverpackungen, die sich gut recyceln lassen.
- Die pflanzliche Alternative eignet sich sehr gut zum **Kochen und Backen**
- Ein Gewinn für jede Diät - Hafermilch ist im Vergleich zu Kuhmilch sehr **fettarm**.

5 Tipps gegen schleimige Hafermilch

Du bist mit der **Konsistenz** deines Haferdrinks nicht zufrieden? Falls sie dir zu **dickflüssig** oder **schleimig** ist, dann habe ich hier ein paar hilfreiche **Tipps** für dich:

- Die Konsistenz deiner Hafermilch hängt von der **Art der Haferflocken** ab, die du verwendest. **Je feiner** die Haferflocken, **desto besser** lösen sie sich auf und produzieren **weniger Schleim**. Versuch es mal mit **Schmelzflocken**, sie sind besonders zart.
- **Verdünne** deine Hafermilch mit etwas Wasser.
- Nimm **weniger Haferflocken** als im Rezept angegeben.
- Verwende **kalt Wasser**, wenn du deine Hafermilch mit dem **Hochleistungsmixer** herstellst. Püriere Haferflocken und Wasser so lange im Mixer, bis die Masse **flüssig** ist.
- Wenn du deine Hafermilch mit einem **Mandelmilchbereiter** herstellst, solltest du **Schmelzflocken** oder kernige Haferflocken nehmen. Zusätzlich kannst du statt des Grains-Modus auch das **Juice-Programm** verwenden. Wie das funktioniert,

erfährst du [hier](#).

Hafermilch aufschäumen – darauf musst du achten

Hafermilch eignet sich einfach **perfekt für die Tasse Kaffee** am Morgen oder Nachmittag. Der leichte **Getreidegeschmack harmoniert gut** mit Kaffee und ist eine **optimale Alternative** zu Kuhmilch. Oftmals lässt sich diese aber nicht gut aufschäumen, denn der Anteil von **Fett** und **Protein** entscheidet über die Schäumbarkeit der Milch. Das trifft auf gekaufte und selbstgemachte Hafermilch gleichermaßen zu. Deshalb haben viele Unternehmen in den letzten Jahren sogenannte **Barista-Editionen** auf den Markt gebracht, bei denen diverse Zusatzstoffe dafür sorgen, dass aus einem Drink, der eigentlich keinen Milchschaum liefert, ein absolutes Schaumwunder wird. Das können beispielsweise Mischungen mit Mandeln oder Sojabohnen sein oder zugefügte **Stabilisatoren** wie Sojalecithin, Erbsenprotein oder Pflanzenöle. Deine selbstgemachte Hafermilch kannst du übrigens nach dem gleichen Prinzip aufmotzen – weißt aber ganz genau, was drin ist.

Grundsätzlich sollte Hafermilch vor dem Aufschäumen möglichst **kalt** sein, da sie sich schneller als normale Kuhmilch erhitzen lässt. Allerdings solltest du beim Aufschäumen darauf achten, sie nicht zu überhitzen. Die optimale Temperatur liegt bei **50-55 °C**. Die perfekte **Konsistenz** erkennst du daran, dass der Schaum schön **cremig** ist - nicht zu fest und nicht zu flüssig.