

Hafermilch selber machen – mit dem Pflanzenmilchbereiter

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

500 ml gefiltertes Wasser
35 g zarte Haferflocken
1 Prise(n) Salz
1 Teelöffel neutrales Pflanzenöl
3 Tropfen Amylase

Besonderes Zubehör
Pflanzenmilchbereiter
Thermometer

Du möchtest mit deinem Pflanzenmilchbereiter Hafermilch selber machen, die genauso schmeckt, wie die aus dem Supermarkt? Mit diesem ultimativen Hack von einer Pflanzenmilch-Liebhaberin aus unserer Mila-Community gelingt es dir garantiert und du hast **nie wieder schleimige Hafermilch**. Alles, was du für deinen frischen Drink benötigst sind Haferflocken, 1 Prise Salz, etwas Öl, Wasser und **Amylase**. Moment, Amylase? Du fragst dich sicher, was es damit auf sich hat. Amylase ist ein Enzym, das vor allem beim Maischen verwendet wird, um **Stärke in Zucker** umzuwandeln. Den gleichen Effekt wollen wir auch bei unserer Hafermilch erzielen. Denn durch das Kochen wird der Drink zwar **sehr aromatisch**,

ein ungünstiger Nebeneffekt ist allerdings, dass die Stärke im Hafer verkleistert und wir schleimige, haferbreiartige Milch erhalten. Deshalb rühren wir, nachdem der Pflanzenmilchbereiter unseren Haferdrink ausgegeben hat, Amylase ein und sehen dabei zu, wie unser Drink wieder flüssig wird. Übrigens: Dadurch, dass die Stärke in Zucker umgewandelt wird, erhält die Hafermilch einen **leicht süßlichen Geschmack**. So wie wir sie kennen und lieben!

Industrielle Hafermilch wird übrigens nach genau dem gleichen Prinzip hergestellt: mixen, kochen, Enzyme hinzufügen, filtern. Deswegen ist die Zubereitung von selbstgemachter Hafermilch mit einem Pflanzenmilchbereiter auch besonders ideal, weil er dir, bis auf das Hinzufügen der Amylase, alle Schritte abnimmt und du so ein **besonders feines und aromatisches Ergebnis** erhältst.

Jetzt aber genug geredet: In diesem **Rezept** zeige ich dir **Schritt für Schritt**, wie einfach das funktioniert mit dem Hafer und der Amylase.

- 1 -

Zutaten bis auf die Amylase in die Mixkammer des Pflanzenmilchbereiters füllen, *Grains Mode* und die gewünschte Menge auswählen und auf Start drücken.

Hafermilch selber machen – mit dem Pflanzenmilchbereiter



- 2 -

Milch kontrolliert auf 60 °C abkühlen lassen und dafür ein Bratenthermometer zur Hilfe nehmen. Die Amylase arbeitet nur bei einer gewissen Temperatur.



- 3 -

Amylase in der 10-fachen Menge Wasser auflösen und in die Hafermilch einrühren. Drink abkühlen lassen und bei Bedarf sieben oder durch einen Nussmilchbeutel passieren.