

Kokosmilch

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



für 2 Portionen

60 g Kokosflocken oder Kokoschips
2 Prise(n) Salz
600 ml gefiltertes Leitungswasser

Besonderes Zubehör
Mandelmilchbereiter

Was ist der beste vegane Ersatz für Sahne? Wenn du mich fragst, eindeutig **Kokosmilch**. Der Drink aus der tropischen Steinfrucht bringt eine tolle Cremigkeit mit, die **süßen wie herzhaften Speisen** zu einer schönen Sämigkeit und **aromatischen Note** verhilft. Egal, ob Curry, Pudding, Joghurt, Kuchen oder Suppe - den Milchersatz kannst du wirklich für jeden kulinarischen Genuss verwenden. Und seitdem ich herausgefunden habe, wie einfach ich mir den Pflanzendrink **selber machen** kann, kommen mir die Dosen nicht mehr ins Haus. Alles, was du nämlich brauchst, sind Kokosflocken oder -chips, Wasser und eine Prise Salz. Dazu einen Mixer oder einen praktischen Pflanzenmilchbereiter.

Übrigens: Kokosmilch ist laut **EU-Verordnung** die einzige Milchalternative, die sich im Handeln nicht Drink nennen

muss. Warum? Die EU hat entschieden, dass es sich bei Kokosmilch um ein sehr **traditionelles Lebensmittel** handelt und nicht um einen neuartig aufgekommenen Milchersatz. Das sollten wir mal Sojamilch und Mandelmilch zwischern, die ebenfalls seit Jahrhunderten konsumiert werden.

- 1 -

Alle Zutaten in die Mixkammer des Mandelmilchbereiters füllen, *Nuts* Modus sowie 600 ml als gewünschte Menge auswählen und auf *Start* drücken.

- 2 -

Kokosmilch abkühlen lassen und durch einen Nussmilchbeutel gießen.

Wozu passt der Drink am besten?

Kokosmilch gehört zu einem der **vielseitigsten Drinks** überhaupt, weil er sowohl zu herzhaften Gerichten wie Currys als auch zu Backwaren, fruchtigen Desserts, Cocktails und Smoothies passt. Des Weiteren eignet sich die Milchalternative aufgrund ihres Fettgehalts hervorragend als **vegane Sahnersatz** und lässt sich sogar aufschlagen. Hierfür musst du die Kokosmilch vorher kühlen, damit sich die fett- und wasserhaltigen Komponenten voneinander lösen. Der fetthaltige Teil setzt sich dann oben ab und kann mit etwas Sahnesteif versetzt aufgeschlagen werden. Exotischer Touch für Waffeln, Kuchen oder Kakao.

Schäumt Kokosmilch?

Kokosmilch enthält zwar viel Fett, aber leider kaum Eiweiß. Genau das ist aber nötig, um schönen Milchschaum herzustellen, da die Proteine als Stabilisatoren fungieren. Aus diesem Grund lässt sich Kokosmilch **leider nicht** gut aufschäumen. Das ist aber gar nicht schlimm, denn am besten hat uns der süßliche Drink

Kokosmilch

in einem erfrischendem Cold Brew geschmeckt.

Wie bewahre ich den Drink richtig auf?

Deine selbstgemachte Kokosmilch bewahrst du **am besten luftdicht verschlossen** im Kühlschrank auf. Hier hält sich der Drink dann bis zu 4 Tage. Das ist dir nicht genug? Kein Problem. Kokosmilch lässt sich in einem geeigneten Gefäß oder in Eiswürfelform auch **wunderbar einfrieren**.

Ist Kokosmilch gesund?

Eins ist klar: Die Kokosnuss ist sicher nicht das Allheilmittel, als das sie in jüngster Zeit oft angepriesen wurde. Fakt ist aber auch: Die Kokosnuss ist trotzdem sehr gesund. Aufgrund ihres hohen Fett- und Kaloriengehalts sollte sie jedoch **lieber in Maßen** gegessen bzw. als Kokosmilch getrunken werden. Pluspunkt, wenn du deine Milch selber machst: Sie enthält keine Zusatzstoffe.

- **Gesättigte Fettsäuren, aber gut fürs Herz.** Der Verzehr erhöht den Gehalt an *gutem* HDL-Cholesterin, das im Zusammenhang mit einem vermindertem Herzinfarkt-Risiko steht. Das schädliche Cholesterin heißt LDL
- **B-Vitamine, vor allem B5.** Enthält aber **kein B12**
- Hoher Anteil **Laurinsäure**, wirkt **antibakteriell** und soll helfen, Akne zu lindern
- **Keine Laktose**
- **15 – 25 % Fettgehalt**, niedriger als Sahne
- **Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Natrium**
- Hoher Anteil **Triglyzeride**. Die **mittelkettigen Fettsäuren** werden vom Körper gut verdaut und **schnell in Energie umgewandelt**. Können zudem Aufbau und Erhalt von Muskelfetten positiv beeinflussen
- **Ballaststoffe**, gut für die Verdauung
- **Ideal für Low Carber**, da kaum Kohlenhydrate

Wie nachhaltig ist die Milchalternative?

Was fällt dir als Erstes ein, wenn du an Kokosnuss denkst? Sonne, Strand, Palmen? Karibische Cocktails? Thailändische Currys? Richtig, die Kokosnuss ist bei uns nicht heimisch und wird vor allem in **Regionen entlang**

des Äquators angebaut, wo sie auch zu den Grundnahrungsmitteln zählt. Als solche hat sie aus unserer Sicht eine **schlechtere Ökobilanz als heimische Pflanzenmilchsorten** wie Hafer- oder Dinkelmilch. Im **Vergleich zu Kuhmilch** schneidet sie aber tatsächlich **deutlich besser** ab. Nichtsdestotrotz sollten wir Kokosmilch sowie Produkte aus Kokosnuss **lieber in Maßen** genießen und ganz besonders auf einen **biologischen Anbau** und **fairen Handel** achten. Für uns, die Menschen vor Ort und die Umwelt im Allgemeinen.