

## Proteinmilch - vegan

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

60 g Sojaflocken  
6 g blanchierte Mandeln  
2 Prise(n) Salz  
600 ml gefiltertes Leitungswasser

**Besonderes Zubehör**  
Mandelmilchbereiter

**Proteinmilch** im Porridge, zum Granola oder als Basis für Chia-Pudding? Egal, wie du dich entscheidest - mit dieser **veganen Proteinmilch** startest du ganz bewusst mit einer großen Portion Eiweiß in den Tag. Du fragst dich, wie das möglich ist? Die Antwort steht in den Zutaten geschrieben: **Sojaflocken und Mandeln**. Sowohl die beliebten Frühstücksflocken mit fein-nussigem Aroma als auch die ballaststoffreichen Nüsse enthalten von Natur aus jede Menge Eiweiß. Und genau das kommt deiner **veganen Milchalternative** zu Gute! Mit den beiden Eiweiß-Giganten, einer Prise Salz und gefiltertem Leitungswasser zauberst du dir im Pflanzenmilchbereiter auf die Schnelle einen leckeren Proteindrink. Die Nährwerte sprechen für sich! Mit **4,3 g Protein auf 100 ml** ist dieser laktosefreie Drink eine echte Alternative zu

Kuhmilch.

- 1 -

Fülle allen Zutaten in die Mixkammer des Mandelmilchbereiters, wähle den *Dry Soy* Modus sowie 600 ml als gewünschte Menge aus und drücke auf *Start*.

- 2 -

Proteinmilch bei Bedarf durch ein Sieb geben oder mit einem Nussmilchbeutel passieren.

### Woraus besteht die vegane Proteinmilch?

Unsere vegane Proteinmilch besteht aus **Sojaflocken und Mandeln**. Du fragst dich, warum ausgerechnet die Frühstückscerealien in den Pflanzendrink wandern? Es ist kein Geheimnis: Sojaflocken sind von Natur aus besonders eiweißreich. Sie bestehen aus gedämpften Sojabohnen, die nach dem Kochen zu Flocken gewalzt werden. Schon 1 Handvoll liefert dem Körper wichtige Nährstoffe, die einen positiven Effekt auf die **tägliche Ernährung** haben. Die süßlichen Mandeln, die sich als zweite **natürliche Fett- und Eiweißquelle** in der Proteinmilch verstecken, verfeinern den veganen Pflanzendrink.

### Inhaltsstoffe - 5 Fakten

"Proteinreich" ist der Übergriff, unter dem die vegane Milchalternative steht. Es gibt zwar pflanzliche Proteinmilch in einigen Supermärkten zu kaufen, allerdings ist die Zutatenliste der abgepackten Drinks deutlich länger als die selbstgemachte Variante. Du hast Lust, die Mission "Proteinmilch selber machen" anzunehmen? Diese **6 wissenswerten Fakten** solltest du dir noch abspeichern:

# Proteinmilch - vegan

- Kohlenhydratarm & eiweißreich
- Erhöhter Eiweißgehalt: 4,3 g Protein auf 100 ml
- Weniger Fett und mehr Eiweiß als Vollmilch
- Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Magnesium
- Großer Anteil an ungesättigten Fettsäuren dank Mandeln
- Ohne Zusatz von Zucker oder Konservierungsstoffen

## Wie nachhaltig ist die Proteinmilch?

Sojabohnen werden größtenteils in Südamerika angebaut. Allerdings gibt es seit einigen Jahren auch **ökologische Anbauflächen** im Süden Deutschlands. Wir empfehlen dir daher beim Kauf von Sojaflocken einen großen Wert auf nachhaltige Produktionswege zu legen. Soja in **Bio-Qualität** bekommst du unkompliziert in vielen Bio-Märkten.

## Wie bewahre ich die vegane Milchalternative auf?

Sobald dein Pflanzenmilchbereiter den Drink ausgegeben hat, musst du nur noch eines tun: abkühlen lassen, in Glas- oder Thermosflaschen abfüllen und luftdicht verschlossen **im Kühlschrank aufbewahren**. Dann hält sich deine selbstgemachte Proteinmilch ohne Bedenken **3-4 Tage**. Für den Sommer empfehlen wir dir, den **Soja-Mandel-Drink** in Eiswürfelformen **einzufrieren**. So verpasst du dem klassischen Cold Brew Coffee ein Makeover der besonderen Art!

## Wozu schmeckt der Pflanzendrink am besten?

Der Protein-Pflanzendrink macht sich besonders gut in Overnight Oats, Porridge-Rezepten oder Pudding. Aber auch für die Zubereitung herzhafter Speisen, wie beispielsweise Süßkartoffelsuppe oder Spaghetti al Limone, eignet sich die laktosefreie Milch optimal. Grundsätzlich kannst du die **verschiedensten Gerichte** mit der Proteinmilch **verfeinern**. Hier gilt: Probieren geht über Studieren!

## Schäumt die vegane Proteinmilch?

Du fragst dich, ob der **selbstgemachte Proteindrink** überhaupt schäumt? Dank des erwähnenswerten Anteils an Eiweiß steht dem Genuss von **feinporigem Milchschaum** nichts im Wege. Er wird fest und ist besonders **stabil** auf Heißgetränken. Im Kaffee kommt

der vollmundige Geschmack der Proteinmilch allerdings nur hervor, wenn du etwas Süße hinzufügst. Für welche Variante du dich entscheidest, ist ganz dir überlassen. Grundvoraussetzung für den Geschmackstest: Du solltest Fan von Sojamilch sein.