

Reismilch selber machen - mit dem Mixer

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



für 1 Liter

80 g Langkornreis
1 l Wasser

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Vegane Ernährung bedeutet Verzicht?! Von wegen! Jeder, der sich im Supermarkt einmal etwas gründlicher umgesehen hat, weiß, dass die **tierfreien Alternativen** mittlerweile ganze Regale einnehmen. Vor allem das **Pflanzenmilchregal** bietet eine reiche Auswahl an. Aber welche schmeckt wirklich? Und was sind das alles für unbekannte Zusatzstoffe? Lass dir gesagt sein: Das geht auch besser! **Reismilch selber machen mit dem Mixer** geht nicht nur schnell, sondern ist auch super einfach. Und das Beste daran? Du allein bestimmst, welche Zutaten in deine Pflanzenmilch wandern!

- 1 -

Reis gründlich waschen. Anschließend in einen Topf geben und mit der zweifachen Menge Wasser so lange kochen, bis das Wasser verdampft ist.

- 2 -

Den Reis zusammen mit dem restlichen Wasser in den Hochleistungsmixer geben und alles 2-3 Minuten lang pürieren, bis ein feines Gemisch entsteht.



- 3 -

Ist dir deine Reismilch nicht fein genug, passiere sie durch ein feines Passier- oder Geschirrtuch. Fülle dafür deine Reismilch in eine mit dem Tuch ausgelegte Schüssel. Raffe das Tuch zusammen, drehe es fest ein und drücke

Reismilch selber machen - mit dem Mixer

es dabei von allen Seiten ein.



- 4 -

Reismilch abfüllen, luftdicht verschließen und zur Aufbewahrung in den Kühlschrank stellen.

