

Vegane Sahne selber machen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Flasche

30 g zarte Haferflocken
20 g Hanfsamen
1 Teelöffel Sonnenblumenöl
300 ml gefiltertes Wasser

Besonderes Zubehör

Mandelmilchbereiter
Feines Sieb oder Nussmilchbeutel

Sahne macht einfach alles besser! Kuchen, Torten, Saucen, Suppen und so viel mehr... ich kann an kalten, trüben Wintertagen z.B. auf meinen Kakao mit Sahne nicht verzichten. Der Seelenschmeichler vertreibt sofort die dunklen Wolken am Himmel und lässt die Sonne wieder scheinen.

Doch wie ist es, wenn du auf tierische Produkte verzichtest und dich rein pflanzlich ernährst? Da kann süßer Kakao mit cremiger Sahne mittlerweile auch deinen Tag erheitern. Denn du bekommst **vegane Sahne zum Kochen und Backen** heutzutage zum Glück überall. Aber meistens ist sie recht teuer und mit ungewollten Zusatzstoffen versehen... Ich zeige dir, wie du mit nur wenigen Handgriffen deine vegane Sahne selber machen

kannst. Dafür benötigst du nämlich **gar nicht viele Zutaten** und auch nur ein paar Minütchen deiner kostbaren Zeit. Die meiste Arbeit übernimmt unser Mandelmilchbereiter für dich.

Vegane Sahne selber machen – 8 Vorteile & Fakten

- Die **Herstellung** ist super leicht. Denn für die **Zubereitung** benötigst du nur **wenige Zutaten** und ein paar Minuten Zeit.
- Du kannst **allergische Reaktionen vermeiden**, indem du ausschließlich Zutaten verwendest, die du gut verträgst.
- Keine **Geschmacksverstärker** oder **Zusatzstoffe**.
- Pflanzliche Sahne ist **fettärmer** und enthält **weniger gesättigte Fettsäuren** als Sahne aus Kuhmilch.
- Weniger **Tetra-Packs**, denn du kannst deine Sahne in einer **wiederverwertbaren Flasche** aufbewahren.
- Im **Kühlschrank** ist die pflanzliche Sahne **3-4 Tage haltbar**, wenn du sie luftdicht verschlossen aufbewahrst. Du kannst sie aber auch portionsweise **einfrieren** - so hast du immer etwas für den Notfall parat.
- **Soja-, Hafer-, Mandel- und Kokossahne** sind super **cremig** und eignen sich aus diesem Grund fantastisch zum **Kochen und Backen**.
- Hafer ist ein **heimisches Getreide** in Deutschland. So fallen lange Transportwege weg und du kannst dir direkt eine Portion beim **Bauern** nebenan kaufen.

Wie lässt sich vegane Sahne in der Küche einsetzen?

Auch wenn du der veganen Sahne noch **skeptisch** gegenüberstehst, **du wirst deine Meinung noch ändern**.

Vegane Sahne selber machen

Denn das schöne an der pflanzlichen Creme ist, dass du sie genau wie ihr tierisches Pendant zum Kochen und Backen verwenden kannst.

Sahne, Cuisine oder Creme?

Eigentlich darf vegane Sahne **aus rechtlichen Gründen nicht Sahne genannt** werden. Dieser Begriff ist für tierische Produkte geschützt. Deshalb werden oft Begriffe wie **"Cuisine"** oder **"Creme"** verwendet. Auch Namen wie **Koch-, Schlag- oder Sprühcreme** werden benutzt, jedoch nicht so häufig. Im Alltag sagt eigentlich jeder Sahne, deshalb solltest du dich von den anderen Begriffen nicht verwirren lassen.

Wonach schmeckt vegane Sahne?

Je nachdem, welche **Zutaten** du verwendest, **schmeckt** vegane Sahne ganz **unterschiedlich**. Um dir den Geschmack etwas besser vermitteln zu können und dir aufzuzeigen, welche Möglichkeiten du mit verschiedenen Zutaten hast, habe ich für dich **Hafer-, Soja-, Mandel- und Kokossahne hergestellt und getestet**. Das Grundrezept für die Hafersahne findest du im unteren Teil des Guides.

- **Hafersahne** hat einen leicht süßlich-nussigen Getreidegeschmack.
- **Sojasahne** ist nicht jedermanns Sache, da sie einen starken Eigengeschmack besitzt.
- **Mandelsahne** schmeckt leicht nach Mandel.
- **Kokossahne** ist etwas süßlich und schmeckt stark nach Kokosnuss.

Vegane Sahne zum Aufschlagen

Zu Kakao oder Kuchen gehört cremige Sahne für mich einfach dazu. Leider eignet sich nicht jede vegane Sahne zum Aufschlagen. Mit **Kokos- und Mandelcreme** klappt es jedoch ganz gut. Meine Empfehlung: Mische zusätzlich etwas **Sahnesteif** unter die Creme und **mixe sie ca. 3 Minuten** lang mit dem Handrührgerät. Achte darauf, dass die Sahne **kalt** ist, bevor du sie aufschlägst und dass du veganes Sahnesteif verwendest.

Vegane Sahne zum Kochen und Backen

Für's **Kochen und Backen** kannst du eigentlich **jede Sahne benutzen**. Sie sind alle sehr cremig und eignen sich hervorragend zum Verfeinern von verschiedenen Speisen.

Kokossahne passt jedoch besser zu **Currys** und anderen asiatischen Gerichte. Für **cremige Saucen** nutze ich dagegen **lieber Mandel-, Soja- oder Hafersahne**, weil sie geschmacksneutraler sind. Schau am besten auf die Zutatenliste deines Rezepts und suche die dazu passende Sahne aus. Kommen Mandeln oder Haferflocken darauf vor, so tendiere zur jeweiligen Sahne. Dadurch vermischst du nicht zu viele Aromen und deine Zutaten **harmonieren** besser miteinander.

Hafersahne zum Selbermachen

Hafersahne ist von Natur aus **laktosefrei und ungesüßt** - die leichte Süße der Creme ist ganz natürlich. Da Hafer ein Getreide ist, ist die Hafersahne **nicht glutenfrei** und Allergiker sollten auf eine andere Alternative wie Soja- oder Mandelsahne zurückgreifen. Für Diabetiker ist sie dagegen gut geeignet, weil der **Cholesterinspiegel nicht so stark ansteigt** und die pflanzliche Sahne **für den Darm sehr bekömmlich** ist.

100 ml selbstgemachte Hafersahne enthalten etwa folgende Nährwerte:

90,7 kcal / 379,5 kJ

2,8 Gramm Eiweiß

6 Gramm Kohlenhydrate

5,9 Gramm Fett

Das Grundrezept für den Mandelmilchbereiter

- 1 -

Fülle Haferflocken und Hanfsamen in die Mahlkammer des Mandelmilchbereiters.

Vegane Sahne selber machen



- 2 -

Gebe Öl und Salz dazu, wähle 300 ml aus und starte das Programm *grains*.



- 3 -

Passiere die Hafersahne durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel.



- 4 -

Fülle die fertige Hafersahne in Flaschen ab und bewahre sie luftdicht verschlossen im Kühlschrank auf.



Vegane Sahne aus anderen Getreidesorten oder Nüssen
Das Grundrezept für die Hafersahne kannst du ganz leicht abwandeln. Wie bereits erwähnt, habe ich auch Soja-, Mandel- und Kokossahne für dich getestet. Für 300 ml benötigst du für die jeweiligen Cremes folgende Zutaten:

- **Sojasahne:** 50 g Sojabohnen, 300 ml gefiltertes Wasser, 1 TL Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz. Die Zubereitungsschritte sind die gleichen wie bei der Hafersahne. Jedoch musst du die Sojasahne nicht mehr durch ein Sieb passieren.
- **Mandelsahne:** 60 g geschälte Mandeln, 300 ml gefiltertes Wasser, 1 TL Sonnenblumenöl, und 1 Prise

Vegane Sahne selber machen

Salz. Die Zubereitungsschritte sind die gleichen wie bei der Hafersahne. Jedoch musst du die Mandelsahne nur durch ein Sieb passieren, wenn du es nicht gerne sämig magst.

- **Kokossahne:** für die Kokossahne benötigst du keinen Mandelmilchbereiter, sondern nur eine Dose Kokosmilch. Du nimmst einfach die feste Creme von der Oberfläche ab und vermischt sie mit der Hälfte des flüssigen Kokoswassers. Und schon ist deine Kokossahne fertig. Das restliche Kokoswasser kannst du einfach trinken oder in dein Curry rühren.
- Natürlich kannst du auch Dinkel, Cashewkerne und **andere Getreide- und Nusssorten zu Sahne verarbeiten.** Orientiere dich einfach an den Grundrezepten und probiere ein bisschen aus.

Lässt sich Hafersahne auch ohne Mandelmilchbereiter herstellen?

Du kannst dir deine vegane Sahne, egal ob Hafer-, Soja- oder Mandelsahne, selbstverständlich auch **mit einem Hochleistungsmixer oder Pürierstab** machen:

1. Gebe Haferflocken, Hanfsamen, Öl und Salz in einen Topf, gieße ihn mit Wasser auf und lass alles kurz aufkochen. Nimm den Topf vom Herd und lass die Masse kurz abkühlen.
2. Fülle den Haferbrei in den Hochleistungsmixer und püriere ihn, bis eine sämige Flüssigkeit entstanden ist und keine Stückchen mehr zu sehen sind. Alternativ kannst du den Haferbrei auch mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Passiere die Hafersahne durch ein feines Sieb oder einen Nussbeutel und fülle die fertige Hafersahne in Flaschen ab. Im Kühlschrank hält sie sich fest verschlossen ca. 3-4 Tage.