

# Gekeimte Hafermilch

Vegan | Zuckerfrei | Ohne Zusatzstoffe | Selbst gemacht



[www.BASENbasics.at](http://www.BASENbasics.at)

## Zutaten (für ca. 1 Liter):

- 80 g BASENbasics gekeimtes Hafermehl
- 1 Liter kaltes Wasser
- 1-2 TL natives Rapsöl (für Cremigkeit)
- Optional: 1 Dattel oder 1 TL Ahornsirup (für natürliche Süße)
- 1 Prise Steinsalz
- Optional: 1 EL Cashewkerne (als Emulgator)

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben.
2. 1-1,5 Minuten gut mixen (nicht zu lange, um Schleimbildung zu vermeiden).
3. Durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel abseihen.
4. In eine saubere Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
5. Haltbarkeit: 3-4 Tage. Vor dem Trinken gut schütteln.

## Nährwerte pro 100 ml:

| Kalorien    | Eiweiß | Fett  | Kohlenhydrate |
|-------------|--------|-------|---------------|
| ca. 38 kcal | 0,9 g  | 1,6 g | 5,1 g         |