



Hafermilch

Schritte: 3

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

1 Flasche

1 L Wasser 10 EL Haferflocken
1 Prise Salz Küchentuch
Pürierstab

Zubereitung

Zubereitung

1. Die Haferflocken und eine Prise Salz in kochendes Wasser geben und unter Rühren aufkochen lassen.
2. Anschließend abkühlen lassen und danach so lange pürieren, bis eine sämige Flüssigkeit entsteht.
3. Die Masse durch ein dünnes, sauberes Küchentuch passieren und anschließend nochmals gut auspressen.

*Die übriggebliebenen **Haferreste** können ebenfalls gut in Gebäck oder Müsli weiterverarbeitet werden!*

Gekühlt ist die Hafermilch ca. 2-4 Tage haltbar.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Hafermilch

Stand 20.04.2022