

Hanf-Milch

Dies ist eine sehr schnelle gesunde Alternative zu Kuh-Milch. Sie ist besonders reich an hochwertigem Eiweiß und Omega-3 Fettsäuren. Dies ist eine tolle Möglichkeit, wenn Du weder Pflanzenmilch im Hause hast, noch Nüsse für Nussmilch eingeweicht hast.

5 EL Hanf, geschält

Evtl 4 Datteln, kleingeschnitten oder 1 reife kleine Banane (wer es süßer mag)

500 ml Wasser

Alles im Mixer gut mixen. Dann kann die Milch direkt so z.B. für Müsli, Smoothies, Fruchtshakes oder zum Trinken verwendet werden. In einem Glas /Glasflasche im Kühlschrank ca. 2 Tage haltbar.

Wer es feiner mag, gießt die Hanfmilch durch ein feines Sieb oder ein Küchentuch (siehe Tipp bei Nussmilch). Wobei ich das hier sehr schade finde, denn dann geht ein Teil der wertvollen Nährstoffe verloren.

Mein Tipp:

Für Smoothies oder Fruchtshakes geht es noch schneller, wenn Du statt Hanfmilch direkt den Hanf verwendest. Dafür einfach 2-3 EL Hanf und 2 Tassen Wasser in den Mixer geben. Und mit den restlichen Zutaten füllen (reicht für einen vollen 2 l Mixer beim Grünen Smoothie).