

Kokos-Milch

Dies ist eine sehr schnelle gesunde Alternative zu Kuh-Milch. Du kannst sie ganz spontan ohne Einweichen über Nacht zubereiten. Sie ist reich an hochwertigem Eiweiß und Fettsäuren. Diese Milch ist mein Favorit für Joghurt.

1 Tasse Bio-Kokosflocken, fein

4 Tassen Wasser

Das Wasser heiß werden lassen und mit den Kokosflocken in den Mixer füllen. Dort mind. 10 Minuten stehen lassen. Dann bei höchster Stufe ca. 1 Minute mixen. Kurz stehen lassen und dann nochmals auf höchster Stufe mixen.

Dann kann die Milch direkt so z.B. für Müsli oder zum Trinken verwendet werden. In einem Glas /Glasflasche ist die Milch im Kühlschrank ca. 2 Tage haltbar. Vor Gebrauch dann jeweils gut schütteln und evtl. das Kokosfett, was sich oben absetzt, abschöpfen.

Wer es feiner mag, gießt die Kokosmilch durch ein feines Sieb oder ein Küchentuch. Die Kokosrückstände dann trocknen lassen und zum Backen als Kokosmehl verwenden.

Mein Tipp:

Ich verwende die Kokos-Milch meist so - auch für die Zubereitung von Joghurt. Außer für Gäste.

Es gibt auch spezielle Nussmilchbeutel oder Passiertücher zu kaufen. Es geht auch einfacher: Dann nehme ich ein kleines Wäschenetz (gibt es z.B. günstig bei DM zu kaufen). Damit funktioniert das super. Einfach durchgießen, etwas warten und dann vorsichtig auswringen. Und fertig ist die sehr helle feine Kokos-Milch.