

# PFLANZENDRINK

BEWUSST KOCHEN



[www.MadeleineRicht.com](http://www.MadeleineRicht.com)

# PFLANZENDRINK

## EASY ABER BEWUSST

Es bringt dir viele Vorteile deinen Pflanzendrink zukünftig selbst zu machen.

Hier ein paar davon:

- kein unnötiges Schleppen
- kein Verpackungsmüll
- immer frisch
- keine Zusätze
- genaue Kontrolle über die Qualität
- super günstig

Du benötigst nur ganz wenig Equipment dazu:

- Hochleistungsmixer  
oder anderen Mixer
- Nussfilterbeutel  
oder ein sehr feines Sieb
- Glasflasche zur Aufbewahrung

Ich zeige Dir hier

1. Rezept Haferdrink
2. Rezept Nussdrink
3. Rezept ohne Zubehör
4. Video

# HAFERDRINK

150 g Haferflocken  
750 ml Wasser

Optional

30 g Datteln

1 Tropfen ätherisches Öl z.B.

Vanille

1. Damit der Haferdrink eine schöne Konsistenz bekommt und ein Ausschleimen der Haferflocken verhindert wird, solltest du beim Herstellen der Milch einen Mini- Zwischenschritt einlegen.
2. Gebe die Haferflocken in den Mixer und zerkleinere sie ohne die Zugabe von Wasser bis sie eine feine mehlartige Textur erreicht haben.
3. Jetzt gibst du das Wasser dazu und mixt für max. 30 Sekunden weiter.
4. In dieser Zeit kannst du den Nussfilterbeutel über ein Auffanggefäß stülpen. siehe Bild
5. Schütte nun direkt nach dem Mixen die Milch durch den Beutel.
6. Quetsche mit deinen Händen die Flüssigkeit vorsichtig durch den Beutel.

Wenn du den Drink zum Kochen oder Backen verwendest kannst du dir die Schritte 4 bis 6 sparen.



# NUSSDRINK

100 g Nüsse deiner Wahl oder ein  
Nussmix  
750 ml Wasser

Optional

30 g Datteln

1 Tropfen ätherisches Öl z.B. Vanille

1. Gebe die Nüsse und das Wasser in den Mixer. Bis zur gewünschten Konsistenz mixen, ca.60 Sekunden im Hochleistungsmixer.
2. In dieser Zeit kannst du den Nussfilterbeutel über ein Auffanggefäß stülpen. siehe Bild
3. Schütte nun direkt nach dem Mixen die Milch durch den Beutel.
4. Quetsche mit deinen Händen die Flüssigkeit vorsichtig durch den Beutel. Den Trester kannst du zum Müsli dazugeben oder anderweitig verwenden.

Wenn du den Drink zum Kochen oder Backen verwendest kannst du dir die Schritte 2 bis 4 sparen.

## NUSSDRINK OHNE ZUBEHÖR

Solltest du kein Equipment zuhause haben und dir auch nichts neues zulegen wollen, musst du auch nicht auf deinen selbstgemachten Nussdrink verzichten. Gebe einfach:

1 El Nussmus und Wasser in eine Flasche und shake diese bis sich alles miteinander verbunden hat. Durch die Zugabe von mehr oder weniger Mus kannst du die Intensität des Geschmacks variieren.



SO EASY



Hier kommst du

ZUM VIDEO

darin leite ich dich Schritt für Schritt durch die einzelnen Steps.

*Deine Madeleine*

Und nicht vergessen:  
Es darf leicht und lecker sein!



[madeleinericht.com](https://madeleinericht.com)



[kontakt@madeleinericht.com](mailto:kontakt@madeleinericht.com)

# RAUM FÜR NOTIZEN

A large rectangular area with a light beige background and a thin black border, containing numerous horizontal dashed lines for writing notes.