

# Selbst gemachte Kokosmilch

## Zutaten (für 1 Personen):

- 10 g Kokosraspel
- 100 ml Wasser

Kokosraspel in einen Hochleistungsmixer geben - Rührstäbe oder "normale" Mixer funktionieren hierfür nicht. Wasser dazugießen und 10-15 Minuten einweichen lassen. Anschließend mixen, bis die Raspel sehr fein zerkleinert sind.

Die Kokosmilch lässt sich nun direkt weiterverarbeiten, zum Beispiel für süße Gerichte mit Quinoa oder Reis.

Zum Trinken die Kokosmilch nochmals filtern: Dazu entweder durch einen sogenannten Nussmilchbeutel oder durch einen Kaffeefilter pressen.

In einem sterilen Gefäß hält sich die Kokosmilch im Kühlschrank 2-3 Tage. Genau wie bei Kokosmilch aus der Dose kann es passieren, dass Wasser und Fett sich trennen und sich das Kokosfett oben absetzt. Dann einfach gut durchschütteln, und beides verbindet sich wieder.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)