

Selbst gemachter Haferdrink

Zutaten (für 500 ml):

- 50 g Haferflocken
- 500 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Haferflocken in einer Schüssel mit dem Wasser mischen und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einem Mixer oder Pürierstab fein pürieren.

Das Haferflocken-Wasser-Gemisch durch einen Nussmilchbeutel - das ist ein Stoffbeutel aus Hanf, Baumwolle oder Nylon - oder durch ein feines Geschirrtuch passieren und kräftig ausdrücken. Die Haferflocken können weiterverwendet werden, zum Beispiel für einen Porridge.

Haferdrink in eine ausgekochte Flasche füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank hält er sich 3 Tage. Vor der Verwendung schütteln.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 23.01.2023

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen