

Hanfmilch



Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 1 Liter

- 100 g Hanfsamen
- 1 l Wasser
- 5 Datteln weich

Zubereitung:

Die Hanfsamen in einem Mixer sehr fein mahlen. 500 ml Wasser dazugeben und ca. 4-5 Minuten weitermischen. Datteln dazugeben und nochmals mixen. Flüssigkeit durch ein feines Mulltuch oder einen Nussmilchbeutel abseihen und vorsichtig, aber gut ausdrücken. Hanfmilch mit Wasser auf 1000 ml aufgießen, in eine saubere Flasche mit Drehverschluss füllen und vor dem Verwenden kurz aufschütteln. Die selbstgemachte Hanfmilch ist im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.

Tipp: Wenn die Datteln zu fest zum Mixen sind, einfach vor der Zubereitung ca. 10 Min. in warmem Wasser einweichen. Das Einweichwasser nicht wegschütten sondern zum Aufgießen der Hanfmilch verwenden! Die Hanfsamen-Dattelmischung kann in ein Müsli gemischt werden.

Guten Appetit!