

Soja-Drink als Milchersatz

Zutaten:

- 100g Soja-Bohnen
- 440 ml Wasser

für 10 Stunden einweichen und stehen lassen.

Dann im Hochleistungsmixer gut mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

670 ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Soja-Masse dazu geben und gut verrühren.

10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen (ca. 30 Minuten).

Die Soja-Masse durch einen Beutel (z.B. Nussmilchbeutel), der praktischerweise in einem Sieb liegt, in ein großes Gefäß filtern. Anschließend 250 ml kaltes Wasser über die gefilterte Masse geben und gut in das Gefäß auswringen.

Den gefilterten Soja-Drink in Glasbehälter im Kühlschrank aufbewahren.

Die schnelle Alternative zu den Soja-Bohnen:

- Soja-Flocken können ohne Einweichzeit verwendet werden.

Ein Tipp zum Schluss:

Den übrig gebliebene Soja-Kuchen (Okara) nicht entsorgen, dieser eignet sich gut zum Wiederverwenden für viele Gerichte, da dieser sehr eiweiß- und ballaststoffreich ist (im Smoothie, oder verwenden wie Tofu).

