

# Do it yourself – Nussmilch

## Die Herstellung von industriell hergestellter Pflanzenmilch sieht folgendermaßen aus:

Egal ob Dinkel-, Hafer-, Reis-, Nuss-, Mandel- oder Hanf industriell hergestellt wird, immer steckt ein intensiver Verarbeitungsprozess hinter der Herstellung. Unter Zugabe von Öl, Salz und manchmal sogar unter Zugabe von Enzymen sowie viel Wasser und Dinkel-, Hafer-, Reis-, Soja-, Nuss- oder Weizenschrot, wird das Ganze gekocht. Während des Kochens verwandeln sich die Enzyme in Zucker. Dadurch wird die industriell hergestellte Pflanzenmilch säurebildend und hat durch den Kochvorgang fast keine Nährstoffe mehr. Übrig bleibt ein überteuertes Zuckerwasser.

## Das Herstellen von Pflanzenmilch ist denkbar einfach

200g Dinkelkörner, Haferkörner, Reiskörner, Hanfkörner, Nüsse, Mandeln oder Kokosflocken

1 Liter Wasser

Stevia, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup nach Geschmack

1 EL Sonnenblumen-Lecithin

Die Getreidekörner, ganze Samen und Kokosflocken werden bis zu 12 Stunden im Ganzen in Wasser eingeweicht. Am anderen Tag wird den Getreidekörnern, Samen oder Kokosflocken nochmals Wasser zugesetzt und püriert. Dann wird die Masse in einen Getreide- Nussmilchbeutel gegeben damit das Wasser abfließen kann. Das abgeflossene Wasser ist dann schon Eure Milch. Gebt Ihr weniger Milch zu dem pürierten Getreide, Samen oder Kokosflocken, dann wird die Milch dickflüssiger. Unter Zugabe von einem Esslöffel Sonnenblumen-Lecithin wird die Pflanzenmilch dickflüssiger, dies besonders bei der Kokosmilch.

Da bei dieser Herstellung der Pflanzenmilch, die Masse nicht

erhitzt wird, hält sie sich im Kühlschrank ca. 3-5 Tage.  
Um die Pflanzenmilch zu süßen, könnt Ihr Trockenfrüchte oder Stevia, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup mit einweichen.

### **Informationen zum Thema Lecithin:**

Lecithin ist ein Emulgator und bringt Öl und Wasser in Verbindung. Durch diese Verbindung entsteht eine cremige Konsistenz. Reinlecithin aus Sonnenblumenkernen ist äußerst gesund. Die Zusammensetzung der Nährstoffe im Sonnenblumen-Lecithin unterstützt die normale Funktion der Zellmembran, den Fettstoffwechsel der Leber, ist beteiligt am Energiestoffwechsel und fördert die Erhaltung von Knochen und Zähnen. Dies ist besonders wichtig bei Osteoporose.

Hier bekommt Ihr das Sonnenblumen-Lecithin:

[Biogenial Sonnenblumen Lecithin, 300 g](#)

Für das abseihen der Getreidemilch verwende ich die Nussmilchbeutel von NECTARBAR, die Ihr unter dem folgenden Link bekommt:

[Filterbeutel NECTARBAR \(Eco\), 2 Stück – RAW FOOD FILTER BAG – NUSSMILCHBEUTEL Doppelpack – Mikrofeines Filtertuch für vegane Milchalternativen, Cold Brew Coffee, Sprossenbeutel, Sirup und Geleeherstellung, Reis und Quinoa Spülen, Kefir und Kombucha filtern, Joghurt / Quark / Tofu abseihen – als Passiertuch und Entsafter – ORIGINAL NECTARBAR – 100% pure Nylon, BPA-frei mit Anleitung und Garantie](#)

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung

und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de) oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil](#)

## II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)