



Pflanzendrink

## Hafer-Drink

FÜR 1 LITER

### Zutaten

100 g Haferlocken, kernig  
oder fein  
1 l Wasser  
1 Prise Salz  
optional 2 Datteln

### Zubereitung

1. Haferflocken und nach Belieben Datteln eine halbe Stunde in 1 Liter kaltem Wasser einweichen.
2. Danach in einen Mixer geben, eine Prise Salz hinzufügen und gut mixen oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Die Mischung durch ein Passiertuch oder einen Nussmilchbeutel schütten, damit die festen Bestandteile herausgefiltert werden. Die Haferflocken, die im Tuch zurückbleiben, können z. B. für Porridge verwendet werden.

Tipp: Der Haferdrink hält sich verschlossen im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Quelle: Ernährungs-Docs