

HAFERDRINK

Schwierigkeit: einfach

Altersempfehlung: ab 9 Jahren

Dauer: ca. 20 Min.

ANLEITUNG

Falls du noch nie eine **Waage** oder einen **Pürierstab** verwendet hast, hol dir einen **Erwachsenen** zu Hilfe.

1. Mischen

Wiege in einer der großen Schüsseln 80 bis 100 Gramm Haferflocken ab und gib eine Prise Salz und eventuell auch etwas Zucker dazu, falls du den Drink süßer machen willst. Fülle 1 Liter Wasser in die Schüssel, sodass die Haferflockenmischung bedeckt ist und lasse alles 5 bis 10 Minuten stehen.

2. Pürieren

Püriere alles mit dem Stabmixer bis eine weiße, cremige Masse entstanden ist.

3. Sieben

Leg das feine Geschirrtuch in die zweite große Schüssel. Pass auf, dass die Kanten nicht hineinrutschen! Fülle die cremige Masse ins Tuch und presse die Flüssigkeit heraus. Sie wird zu deinem Haferdrink. Probiere gleich mal! Wenn der Drink noch etwas süßer sein soll, kannst du noch Zucker dazugeben.

4. Der Rest

Hebe die trockene Masse aus dem Geschirrtuch auf und verwende sie für dein nächstes Müsli, damit nichts verschwendet wird.

EIN PAAR HINWEISE:

Der Haferdrink ist in einem verschlossenen Gefäß (z.B. leeres, ausgewaschenes Sugoglas) **im Kühlschrank 3 Tage haltbar**.

Wenn der Drink länger steht, setzt sich der Hafer am Boden ab. **Vor dem Öffnen schütteln!**

Wenn du innerhalb von 3 Tagen keinen ganzen Liter Haferdrink verbrauchen kannst, solltest du dir etwas weniger machen. Es wäre doch sehr schade, wenn er schlecht werden würde und du ihn wegschmeißen müsstest. Achte aber darauf, dass das **Verhältnis der Zutaten gleich bleibt!**

MATERIALIEN

1 Liter
Wasser

80-100g
Haferflocken

1 Prise
Salz

optional:
Etwas Zucker

2 große Schüsseln

Stabmixer (oder: Ähnliches)

feines Geschirrtuch

1 Flasche/Glas



KLIMAFREUNDLICH:

Im Vergleich zur Kuhmilch werden bei der Herstellung eines Haferdrinks **70% an Treibhausgasen eingespart**. Wenn du ihn nicht im Supermarkt kaufst, sondern selber macht, sogar noch mehr.

SÜßE DURCH FERMENTATION:

Wenn du einen Haferdrink im Supermarkt kaufst, schmeckt er immer süß, obwohl kein Zucker extra dazugegeben wurde. Der Zucker entsteht nämlich bei der so genannten **Fermentation** von alleine.