Pfannkuchen, Flädle

Zutaten

200g Mehl
250g Milch
3 Eier
1 TL Salz

Zubereitung

Das Mehl abwiegen; die Eier mit etwas von dem Mehl gut vermischen und dann erst mit der Milch zum restlichen Mehl geben (so gibt es weniger Klümpchen). Alles etwas stehen lassen.

In einer Pfanne mit etwas Öl oder Butter anbraten. Dabei warten bis der Rand leicht anbräunt und erst dann wenden.

Zusammen mit Apfelmus, Kompott etc. genießen

Pflanzenmilch selber herstellen

Mandelmilch, Hafermilch, Hanfmilch,…

Ganz gleich, ob man Mandel-, Hafer- oder Hanfmilch selber herstellen möchte, es ist ganz einfach und läuft im Prinzip in

allen Fällen nahezu gleich ab. Was man braucht sind natürlich die Zutaten, also die Nüsse bzw. Samen, Wasser und evtl. eine Prise Salz. Wer mag kann natürlich noch mehr dazugeben, wie Zucker, Honig oder Gewürze. An Gerätschaften braucht man einen Topf, einen Standmixer und wer die Milch filtern möchte, noch ein Sieb und Passiertuch zum abseihen.

Zubereitung

- Man gibt die Nüsse oder Samen in einen Standmixer, dann das Wasser dazuschütten und wer mag, gibt auch gleich noch eine Prise Salz und andere Zutaten dazu.
- Das Ganze wird solange im Standmixer kleingehäckselt, bis nur noch eine weiße Milch übrigbleibt, in der möglichst keine Mandelstückchen mehr erkennbar sind.
- Zum abseihen nimmt man am besten ein feinmaschiges Tuch (Lein-, Mulltuch), das man in ein Sieb legt. So sollte man wirklich dann auch die kleinsten Stückchen noch rausfiltern können. Zum Schluss das Tuch nochmal fest auswringen.
- Gekühlt sollte die Pflanzenmilch einige Tage haltbar sein.

Zutaten

Für einen Liter Pflanzenmilch benötigt man jeweils etwa:

Hafermilch: 60g Haferflocken. Die Flocken mit etwas kochendem Wasser überbrühen und dann das restliche Wasser dazugeben.

Hanfmilch: 100g Hanfsamen (1 EL auf 100ml Wasser). Die ungeschälten Samen geben einen nussigeren Geschmack. Die Hanfsamen im Mixer zuerst kurz trocken häckseln.

Mandelmilch: 200g Mandeln. Die Mandeln sollte man einen halben Tag in kaltem Wasser quellen lassen, dann abschütten und mit heißem Wasser überbrühen aus dem dann die Mandelmilch

hergestellt wird.

Hinweise

Man kann auch für etwas mehr Aroma in der Pfanne ohne Fett geröstete Nüsse (Mandeln) nehmen.

In die Pflanzenmilch selbst kann man je nach Geschmack vor dem Mixen auch etwas Honig, Zucker, Ahornsirup, Dattelsirup oder auch Vanille, Zimt und andere Gewürze geben.

Das übrig bleibende Mus, den Trester, kann man trocknen, mahlen und als Mehl zum Backen wiederverwenden. Den Trester kann man aber auch einfach so zum Müsli geben.

Wer die Pflanzenmilch zum Aufschäumen, z. Bsp. für eine Cappuccino benutzen will, muss noch einen TL Carrageen, etwas Soja-Lecithin und ein paar EL Öl der Milch hinzufügen.

Ökologisch sinnvoll sind gerade die Mandeln oft nicht, da für den Anbau sehr viel Wasser benötigt wird. Zudem sind viele Anbaugebiete wie z. Bsp. in Kalifornien sehr weit entfernt und der Transport entsprechend umweltschädlich. Also dann doch lieber Hafer, Hanf oder Getreide nehmen.

Brotaufstrich aus den Hanf-Resten: Dafür gibt man die übriggebliebenen Hanfsamen, also den Trester, wieder in den Mixer. Dazu kommen eine Möhre und drei getrocknete Tomaten sowie der Saft einer halben Zitrone, 100 ml Rapsöl, Salz, Pfeffer und frische Kräuter nach Wunsch. Dann einfach alles gut mixen und abfüllen. Im Kühlschrank hält der Brotaufstrich einige Tage.

Grießbrei

Eigentlich braucht es für Grießbrei wohl kaum ein ‚Rezept‘, aber die Mengenangaben können vielleicht hilfreich sein, damit es auch wirklich klappt.