

# Milchersatz

- [Hafermilch](#)

# Hafermilch

Hier notiere ich wie ich Hafermilch herstelle und was ich so rumprobiert habe. (in verkehrter Reihenfolge)

Falls eine lesende Person Fragen oder Verbesserungsvorschläge hat: einfach anschreiben! (ganz unten auf By Hiajen klicken und dann auf Kontakt, da ist eine E-Mail und Matrix handle hinterlegt)

Grundsätzlich ist es ja ganz einfach ...

1. Hafer in Wasser
2. die Schlönze gut pürieren
3. filtern
4. fertig

naja, aber man kann ja trotzdem ein wenig herumprobieren!

Ich dokumentiere jeweils:

```
## X. Versuch
#### Inhalt:
*
#### Vorgehen:
*
#### Generelles Ergebnis:
*
#### Einordnung für Kaffee:
*
#### Fazit/Nächste Schritte
*
```

## 3. Versuch

naja langsam wirds!

Inhalt:

- 50g Hafer (Geröstet)
- 1/2 Teelöffel Zichorienwurzel
- 0,8l handwarmes Wasser

- 1/2 Lupinen Mehl
- je 1 Messerspitze Alpha / Gluckoamylase
- 1 Löffel Öl
- Prise Salz

## Vorgehen:

- Haferflocken anrösten, zusammen mit der Zichorienwurzel
- das ganze wieder abkühlen lassen
- Das Ganze von Staub befreien
- Mit dem Wasser vermengen
- Salz + Öl + Mehl + Amylasen dazugeben
- 1h stehen lassen
- Mixen

## Generelles Ergebnis:

- ein wenig zu bitter, aber deutlich besser als davor
- Außerdem hat die Hafermilch eine merkwürdig mehlig Textur

## Einordnung für Kaffee:

- Eigentlich ganz in Ordnung ... das mehlig nervt
- Es wird außerdem nicht ekelig sauer, das ist nice

## Fazit/Nächste Schritte

- weniger Zichorie
- kein Mehl

# 2. Versuch

das war ein Fail, lol

## Inhalt:

- 40g Hafer (geröstet)
- 500ml warmes Wasser
- je 1 messerspitze Alpha / Gluckoamylase
- 1/4 Teelöffel Lupinprotein
- 1/4 Teelöffel Zichorienwurzel (geröstet)

## Vorgehen:

- Hafer in Pfanne mit Salz anrösten
- Hafer in warmen wassern quellen lassen (bei uns 10 min kann sicher länger)

- Zichorienwurzel anrösten
- gequollenen Hafer pürieren
- Filtrieren und in Topf geben
- erhitzen und Amylase, Protein sowie Zichorie hinzugeben
- abkühlen lassen

## Generelles Ergebnis:

- bäh
- es ist einfach nur schleimig
- kaum Veränderung im Geschmack

## Einordnung für Kaffee:

•

## Fazit/Nächste Schritte

- uhm, das mit der Amylase müssen wir nochmal anders machen ...

# 1. Versuch

Ganz klassisch der erste Versuch, naja auch nicht wirklich.

## Verwendet wurden:

- 50 - 100g Haferflocken
- 0,8l warmes Wasser (heißes Leitungswasser)
- Salz
- Zucker
- Rapsöl

## Vorgehen:

- Haferflocken anrösten
- geröstete Haferflocken in warmen Wasser für ~1h quellen lassen
- Salz hinzugeben
- Pürieren
- filtern
- Öl + Zucker hinzugeben
- noch einmal pürieren
- fertig

## Das Ergebnis:

- relativ schleimig
- setzt sich relativ schnell ab

- guter Geschmack für mich jedoch recht wässrig

## Für Kaffee:

- für mich ungeeignet, da sich der Geschmack nicht gut in der Wärme des Kaffees entwickelt
- das schleimige ist aber nicht schlimm
- daher eher ungeeignet, es wird sehr bitter für mich

## Fazit:

- das Anrösten scheint gut zu sein
- es fehlt ein Bindemittel (Ich werde es mal mit  $\beta$ Protein probieren)
- etwas gegen den Schleim (Mal sehen ob ich meine finger an Amylase bekomme, ansonsten wird der vorgang mal kalt ausprobiert)
- etwas gegen die Geschmacksveränderung bei Erwärmung/Hitze (noch keine ahnung ...)