

Sojamilch

Zutaten für 1,5 Liter:

150 g Sojabohnen
1,5 l Wasser
½ TL Zimt
3 EL Kokosflocken

Zubereitung:

150 g getrocknete Sojabohnen 10-12 Stunden in kaltes Wasser einweichen. Danach in einem Sieb gut abspülen.

Mit 700 ml Wasser mit dem Pürierstab pürieren. Inzwischen 800 ml Wasser aufkochen lassen, Sojamasse dazugeben und mit Zimt und Kokosflocken 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch mit dem Schneebesen gut umrühren. Achtung, es schäumt etwas.

Abkühlen lassen und durch ein Passiertuch oder einen Nussmilchbeutel drücken. Der Sojatrester kann in Kuchen oder Brotteigen verwendet werden, da er wenig Eigengeschmack hat.