



LESEPROBE

Svantje Lund & Mona E. Lau

# PFLANZENMILCH

*selber machen*

Butze  
Verlag

# “Aus dem Vorwort

Vielleicht fragen Sie sich, wozu Pflanzenmilch gut ist und warum wir darüber schreiben. Wir sagen es Ihnen: In der letzten Zeit wurden wir immer häufiger durch Freunde, in Geschäften und nicht zuletzt durch die Medien auf Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit und das Thema Reizdarmsyndrom aufmerksam.

In diesem Zusammenhang erfuhren wir von pflanzlicher, laktosefreier »Milch«, die sich aus Nüssen, Getreide, Samen und weiteren pflanzlichen Rohstoffen herstellen lässt. Diese kann problemlos von Menschen konsumiert werden, die auf tierische Milch bzw. Milchprodukte oder auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten müssen, denn alle von uns vorgestellten Zutaten, bis auf Dinkel und einige Quinoasorten, sind glutenfrei.

Da auch wir selbst unter verschiedenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, fingen wir schnell Feuer für die Idee Milchkaffee, Kakao und weitere Getränke aus pflanzlicher Milch selber zu machen.

Als Flexitarierinnen gefiel uns darüber hinaus die Aussicht auf Salatsoßen, Brotaufstriche und Süßspeisen, die ganz ohne tierische Milch auskommen. Je nach Produkt sind die »Pflanzenmilche« unterschiedlich verwendbar. So lassen sich nicht alle gleich gut aufschäumen oder eignen sich geschmacklich als Basis für Cappuccino, Milchkaffee oder Kakao. Stattdessen können sie aber, je nach Gusto, eine prima Grundlage für leichte Salatdressings, schmackhafte Dips, raffinierte Desserts oder Cremes abgeben. Oder man nimmt sie zum Verfeinern von Soßen. Das kann jeder für sich selbst herausfinden und ausprobieren ...

# “Aus »Wahre Kraftpakete«

Als wir damit begannen Pflanzenmilch selber zu machen, war uns nicht klar, welche und wie viele Nuss-, Getreide-, Bohnen- und Samenarten sich hierfür eignen würden. Zunächst recherchierten wir im Zusammenhang mit Nüssen – übrigens: Wussten Sie, dass Nüsse Obst sind? Warum das so ist, ist u. a. der Tatsache geschuldet, dass einerseits die Fruchtschale beim Obst und andererseits der Kern der Nussfrucht roh verzehrt werden kann.

Daneben gibt es eine Vielzahl von Nuss-Sonderformen und schließlich solche, die im botanischen Sinn gar keine Nüsse sind. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe spricht man aber allen wahre »Wunderkräfte« zu.

Hinterfragt man allerdings die Wirkung, die sie auf den menschlichen Organismus haben sollen, kommt man schnell zu der Erkenntnis, dass viele Studien und Untersuchungen nicht umfassend genug sind, um den gesundheitlichen Effekt zweifelsfrei zu belegen. Allerdings weisen fast alle Quellen darauf hin, dass durch einen regelmäßigen Verzehr von Nüssen und Kernen kardiovaskulären Erkrankungen vorgebeugt und der Cholesterinspiegel günstig beeinflusst werden kann.

Neben Nüssen eignen sich aber auch ganz hervorragend Getreide, Pseudogetreide (Buchweizen, Amaranth), Hülsenfrüchte, ja sogar Wurzelknollen (Erdmandeln) zur Herstellung von pflanzlicher Milch ...

## Pflanzenmilch selber machen

von Svantje Lund & Mona E. Lau

**Buch, 60 Seiten, 8,95 €**

ISBN 978-3-940611-50-5

[www.butze-verlag.de/verlagssortiment](http://www.butze-verlag.de/verlagssortiment)

## Impressum

Tanja Gerstel | Butze Verlag

Lerchenweg 11 | 25436 Uetersen

Tel: 04122 - 40 84 395

[info@butze-verlag.de](mailto:info@butze-verlag.de)



Sie suchen nach einer gesunden Alternative zu tierischer Milch, die Sie auch im Kaffee genießen oder zur Herstellung von Dips und süßen Leckereien verwenden können?

Aus Kokosnuss, Mandeln, Macadamianüssen, Hanf aber auch aus Getreide, Samen, Sojabohnen und mehr kann jeder, der einen Mixer und einen Nussmilchbeutel besitzt, ganz einfach Pflanzenmilch selber machen. Rezepte, Tipps, was an den Zutaten so besonders ist und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung sind in dieser Lektüre anschaulich zusammengefasst: Ein Rezeptbüchlein, das nicht nur Veganern und Menschen mit Laktoseintoleranz Appetit auf pflanzliche »Milch« machen möchte.

Lassen Sie sich von den Grundrezepten und Varianten zu eigenen Kreationen inspirieren. Entdecken Sie ihre Lieblingspflanzenmilch und probieren Sie sich nach und nach durch die einzelnen Rezepte.

ISBN 978-3-940611-50-5



€ 8,95 [D]

1. Auflage

[www.butze-verlag.de](http://www.butze-verlag.de)