

# Blissfood

Kokosmuffins

Mandelmilch

Sesammilch

Kakao

Infos zu industriellem Milchersatz



Seelennahrung

# Kokosmuffins

## ZUTATEN

### Schokoboden

50 g Datteln (Deglet Nour)  
50 g Haselnüsse  
30 g Kokosraspeln  
10 g Kakaopulver

### Kokosfüllung

100 g Kokosraspeln  
170 g Kokosjoghurt  
50 g Ahornsafte  
30 g Kokosöl  
1 Msp. Vanille

### Tipp

Ich benutze eine Silikonform, da sich die Muffins daraus am besten lösen lassen.

## ZUBEREITUNG

### Schokoboden

Datteln etwa drei Stunden in Wasser einweichen. Danach abtropfen lassen und mit den anderen Zutaten in einer Küchenmaschine mit S-Messer oder einem Hochleistungsmixer für etwa acht bis 15 Sekunden mixen. Die Mischung sollte leicht klebrig und bröselig sein.  
Die Schokomasse in die Muffinförmchen geben und fest andrücken.

### Kokosfüllung

Alle Zutaten für die Kokosfüllung in einer Küchenmaschine oder einem Mixer leicht pürieren.  
Die Kokosfüllung auf die Schokoladenschicht geben und mit einem Löffel leicht andrücken. Die Form für mindestens vier Stunden in den Kühlschrank stellen. Dort halten sie sich etwa fünf Tage.  
Falls du dir einen „Seelenrettervorrat“ anlegen möchtest, kannst du sie auch einfrieren. Vor dem Servieren solltest du sie dann ca. 30 Minuten auftauen lassen.

Lass die Sonne wieder scheinen und genieße!



Milch

# Mandelmilch, Sesammilch & Kakao

## ZUTATEN

### Mandelmilch

150 g Mandeln  
1 l Quellwasser  
3 Datteln  
1 Prise Salz

### Sesammilch

120 g Sesam (weiß)  
1 l Quellwasser  
3 Datteln  
1 Prise Vanille  
1 Prise Salz

### Kakao

250 g Mandelmilch  
1/2 EL Bio-Kakao  
1 Prise Salz  
1/2 TL Zimt  
1 Msp. Vanille  
Dattelsirup (optional)

## ZUBEREITUNG

### Mandelmilch

Lass die Mandeln über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Spüle sie am nächsten Morgen gut ab und gib sie mit den anderen Zutaten in einen Hochleistungsmixer. 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen. Schütte die Milch durch einen Nussbeutel und drücke ihn mit den Händen aus. Fülle die Milch danach in eine ausgekochte Glasflasche. Im Kühlschrank hält sie sich bis zu drei Tage.

### Sesammilch

Zubereitung wie zuvor

### Kakao

Alle Zutaten im Personal Blender schaumig mixen und genießen.



Milch

# Milchersatz

## Industriell hergestellter Milchersatz

Er ist beliebt und ich habe ihn einige Jahre selbst getrunken, bevor ich mich näher mit seiner Herstellung befasst habe.

In der Produktion werden die Samen oder das Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte meistens gemahlen und gekocht. Danach werden der „Milch“ Sonnenblumenöl, Salz und Enzyme zugefügt.

Letztere sorgen dafür, dass die Stärke in Zucker umgewandelt wird. Langkettige Kohlehydrate werden so in kurzkettige Kohlehydrate verwandelt. Das erhöht den Zuckergehalt enorm.

Eine ungesüßte Reismilch hat dadurch z. B. 7,2 g Zucker auf 100 ml, ohne dass dieser auf der Verpackung ausgewiesen werden muss.

Zudem gehen viele Nährstoffe beim Kochen verloren. Der Milchersatz ist außerdem säurebildend.

Ist er industriell hergestellt, kann obendrein nicht ausgeschlossen werden, dass Transfettsäuren enthalten sind.

Des Weiteren produziert er eine Menge Plastikmüll und vom Preis-Leistungs-Verhältnis sprechen wir besser gar nicht erst.

Es lohnt sich somit gesundheitlich, geschmacklich, finanziell und umwelttechnisch, dir deinen Milchersatz selbst herzustellen.

Auf den vierfachen Genuss! Zum Wohl!