

# Rezept der Woche



## Hafermilch

Auf die EINKAUFLISTE:

- 100 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 1 EL löslicher Kaffee (optional)
- 1 TL Lecithin (optional)
- 1 Dattel (optional)

Und so wird es gemacht:

- 1 Alle Zutaten mit 1 Liter eiskaltem Wasser in den Thermomix geben und für 1,5 Minuten auf Stufe 10 verrühren.
- 2 Durch einen Baumwollbeutel abgießen.



### Dr. Finzels Tipp:

Am besten eiskaltes Wasser verwenden. Wenn dein Mixer mitspielt, kannst du gerne einige Eiswürfel zum Mixen dazugeben, damit sich die Flüssigkeit nicht durch den Pürier-Vorgang erwärmt.

weitere Rezepte und Infos unter

[drfinzel.de](http://drfinzel.de)