

# Hafermilch

Für das Herstellen von Hafermilch gibt es verschiedene Rezepte. Wir hatten lange ein kaltgemixtes in Verwendung, und waren damit recht zufrieden. Ich möchte bald auch einmal eines mit Verzuckerung der Haferstärke ausprobieren.

## Kaltgemixte Hafermilch

Dieses Rezept orientiert sich an der von uns beliebten Hafermilch von dm.

### Original Haferdrink Natur von dmBio

**Zutaten:** Wasser, 11% Vollkornhafer, Sonnenblumenöl, Meersalz.

#### Nährwerttabelle pro 100ml:

<b>Energie</b>	168kj/40kcal
<b>Fett</b>	1,4g
<b>Kohlenhydrate</b>	6,0g davon 5,2g Zucker
<b>Ballaststoffe</b>	0,5g
<b>Eiweiß</b>	0,6g
<b>Salz</b>	0,13g

Auffällig ist hier, dass die Milch 5,2g Zucker enthält, obwohl in der Zutatenliste kein Zucker genannt wird. Dieser stammt offenbar aus der Verzuckerung der Hafermilch. Kalt gemixte Hafermilch enthält viel Stärke, die verkleistert, wenn man sie erhitzt. Das ergibt eine sehr breiige Substanz, ähnlich einem abgerührten Kleister. Mit Amylasen <sup>1) 2)</sup> werden diese langkettigen Stärkemoleküle aufgebrochen und in Zucker umgewandelt.

### Unser Rezept

- 50g Hafer
- 35g Zucker
- 12g Sonnenblumenöl
- 1,5g Salz (je nach Geschmack)
- 1000g kaltes Wasser

Ergibt knapp 1100g Hafermilch.

Alles in einen Hochleistungsmixer geben und für ca. 2 Minuten mixen. Grob sieben, das feinere setzt sich dann in der Flasche ab.

Hier tritt also keine Verkleisterung auf, und es ist daher auch keine Verzuckerung der Stärke notwendig. Alpha-Amylase ist nicht besonders leicht erhältlich, und in kleinen Mengen <sup>3)</sup> ist das weiße Pulver auch recht teuer (ca. 10€ für 10g inkl. Lieferung). Somit ist in unserem herkömmlicher Zucker

enthalten und nur ca. 5% Hafer anstatt der 11%.

[deutsch, rezept](#)

<sup>1)</sup>  
das sind Enzyme, die z.B. mittels Pilze hergestellt werden können, und die Eigenschaft haben, Stärkemoleküle zu zerbrechen, wodurch Zuckermoleküle entstehen

<sup>2)</sup>  
Die Katalyse wird sehr schön in der [Lehrerinformation der TU Braunschweig](#) beschrieben.

<sup>3)</sup>  
nur 1g ist für 1kg Hafer notwendig

From:

<http://www.zeilhofer.co.at/wiki/> - **Verschiedenste Artikel von Karl Zeilhofer**

Permanent link:

<http://www.zeilhofer.co.at/wiki/doku.php?id=hafermilch>

Last update: **2020/03/28 21:56**

