

Lisa Pflieger

# Vegan Homemade

MEINE GRUNDREZEPTE  
FÜR TOFU, SEITAN,  
PFLANZENMILCH, KÄSE,  
NUDELN UND CO.



Ulmer

# Haselnussmilch

- Zutaten:**
- 2 Tassen Haselnüsse
  - 3–3½ Tassen Wasser
  - Löwenzahnsirup (Seite 66) nach Geschmack

Die Haselnüsse langsam in einer Pfanne rösten, bis sich das typische Aroma entfaltet, sie aber keinesfalls schwarz werden lassen! (Die Häute eventuell etwas abribbeln.) Anschließend über Nacht in Wasser einweichen. Siebe die Haselnüsse anschließend ab und gib sie mit ca. 3 Tassen Wasser in einen Mixer (oder auch zuerst weniger, falls der Mixer klein ist). Wichtig ist einfach, dass du am Schluss die gewünschte Konsistenz hast! Lass den Mixer einige Minuten arbeiten und siebe die Milch dann durch ein Tuch ab. Fest ausdrücken! Die Milch kannst du nun süßen und wenn du willst auch noch mit Zimt oder Vanille verfeinern. Allerdings ist das Röstaroma der Haselnüsse an sich schon ein Hammer :)

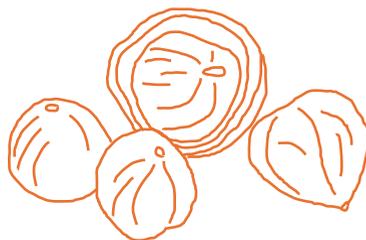
Die Pulpe verbacken, ins Müsli mischen oder trocknen für später. Im Prinzip sind es gemahlene Nüsse, die du wie gewohnt verwenden kannst! Fruchtkugeln oder Fruchtschnitten sind auch ein guter Tipp :)

---

# Mandelmilch

- Zutaten:**
- 1 Tasse Mandeln
  - 2½ Tassen Wasser

Die Mandeln weichst du über Nacht in Wasser ein. Am nächsten Tag mit dem Wasser im Mixer pürieren. Es ist zwar nicht nötig, die Häute zu entfernen (obwohl sie nach dem Einweichen leicht runterflutschen), ohne ist die Milch aber sicher noch feiner. Mir schmeckt sie mit Häuten auch :) Zum Süßen kannst du entweder Trockenfrüchte mitpürieren oder Zucker dazugeben. Wenn du mit dem Mandel-Presskuchen noch Käse machen willst (Seite 28), solltest du die Trockenfrüchte erst nach dem Absieben der Mandelpulpe mitpürieren und separat abseihen (oder drin lassen).



## Kokosmilch

**Zutaten:** • 1 frische Kokosnuss  
(im Geschäft schütteln)

Mhmm! Bohre die frische Kokosnuss erst an, um das leckere Wasser rauszubekommen! Ich trinke es immer pur, aber du kannst es auch für die Kokosmilch aufheben. Anschließend die Kokosnuss in der Mitte durchsägen (idealerweise ist das Loch auch in der Mitte) und voilà. Du kannst später auch noch hübsche Kokoschälchen draus basteln. Wenn du das nicht vorhast, zertrümmer „einfach“ die Nuss. Harte Arbeit ist es so oder so :) Das Kokosfleisch auslösen. Schalen finde ich unnötig, da die Haut, die daran kleben bleibt, ähnlich ist wie etwa die dünne Haut auf einer Haselnuss oder Mandel. Zerkleinere das Kokosfleisch und gib es mit etwa 2 Tassen Wasser in den Mixer! Mit der Wassermenge kannst du selbst rumspielen, bis dir die Konsistenz zusagt. Mixe alles einige Minuten und siebe die Milch durch ein Tuch ab. Ganz fest auspressen! Die Pulpe? Kannst du entweder trocknen und du hast superaromatische, selbst gemachte Kokosraspel! Oder du kannst sie direkt zum Backen oder Kochen verwenden. Mir schmecken gekaufte Kokosraspeln leider nicht mehr so doll, seit ich diese Variante kenne ...

*Du kannst übrigens für die Kokosmilch auch einfach Kokosraspel nehmen. Dafür bis zu 2 Tassen Raspel auf 4 Tassen Wasser nehmen! Verwende bitte warmes Wasser, weil sich das austretende Kokosfett sonst an der Oberfläche absetzt. Die Pulpe wiederum trocknen oder gleich verbacken!*

Eigentlich sollte man sich generell überlegen, wenn man einen Kuchen mit Nüssen oder Kokos backen will, vorher einfach Nussmilch zu machen. Vorausgesetzt, man trinkt gerne ein Glas Pflanzenmilch (Seite 12) oder Kakao (Seite 89) oder Chai (Seite 91) oder, oder, oder ...

Denn: Kuchen backen mit 100 g Nüssen? Kein Problem – mach vorher Nussmilch! :)

Bei allen Nussmilchen gilt: Wenn du nicht gleich eine Verwendung für den Presskuchen hast: Trocknen (Heizkörper, Sonne)!





## Mein Tipp

Wem der (gesunde!) Brottrunk nicht sonderlich schmeckt: Mit Apfelsaft gemischt, schmeckt's angenehmer :)

# Joghurt

- Zutaten:**
- 500 ml Sojamilch
  - 2 EL Brottrunk

Die Sojamilch im Topf mit einem Küchenthermometer auf 42 °C erhitzen (nicht heißer!) und 2 EL Brottrunk einrühren. Das Gemisch in eine Thermoskanne füllen und diese nochmal kuschelig warm einpacken, damit die Wärme auch gut hält. Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag den fertigen Joghurt kühl stellen.

Geschmacklich ist dieser Joghurt super! Leider wird er nicht wirklich fest, maximal etwas dickflüssig. Ich habe wirklich lange gesucht, konnte aber keine bessere Methode finden, die meinen Ansprüchen entspricht: Ich wollte keine fertigen „Joghurtstarter“ und perfektes „Joghurt-mach-Equipment“ verwenden, sondern eine möglichst einfache und natürliche Methode finden. Theoretisch kann man den Brottrunk auch selbst machen, indem man Getreidekörner in Wasser fermentiert. Wollte bei mir aber auch nicht so recht klappen. Daher hier mein Aufruf: Wenn du noch eine andere gute Methode kennst, wie man auf recht natürliche und unkomplizierte Weise „perfekten“ Sojajoghurt herstellen kann, bitte melde dich bei mir :)

---

# Kefir

- Zutaten:**
- 500 ml Sojamilch (gesüßt, mit Kalzium)
  - 1 Kefirknolle

Die Sojamilch (zimmerwarm!) in ein sauberes Schraubglas füllen, den Kefir reinplumpsen lassen, zuschrauben und in ein Geschirrtuch wickeln (zwecks Dunkelheit). Nach 1–2 Tagen in einem etwas kühleren Raum (Speisekammer o. Ä.) sollte der Kefir fertig sein. Mit einem Holz- oder Plastiklöffel rausfischen und den Kefir (niemals heiß!) ab und zu waschen. Es kann sein, dass die nun dickflüssige Milch ein bisschen auf der Zunge bizzelt. Lass sie über Nacht in einem (nicht Metall!) Sieb im Kühlschrank „ausdampfen“, um sie milder zu machen. Durch das Sieb wird das Kefir„joghurt“ auch nochmal fester.

Zugegeben, Milchkefir kann eine ganz schöne Wissenschaft werden. Am wichtigsten ist, sich genau an die Angaben zu halten, weil die Knolle sehr schnell beleidigt sein könnte. Es kann auch passieren, dass die Milch mal nicht gelingt, der Kefir sich aber wieder fängt und erneut leckere Milch hervorbringt! Jedenfalls sollen die Milchsäurebakterien (wie auch in Sauerkraut, Sauerteig, ...) unheimlich gesund sein :)