

# PFLANZEN- DRINKS



*mit*

*Mila*



20 Rezepte für deinen Pflanzenmilchbereiter

---

Plant based drinks with Mila – 20 recipes for your plant milk maker

## Auf ins Pflanzenmilch-Abenteuer!

Endlich ist es da – das Produkt, auf das ich mich schon so lange gefreut habe! Darf ich vorstellen? Mila! Seit der Pflanzenmilchbereiter in meine Küche eingezogen ist, kann ich meine Lieblingsmilch selber machen und auch mit vielen verschiedenen Sorten experimentieren. Vielleicht Macadamiamilch mit weißer Schokolade? Das Beste: Du sparst umweltbelastenden Verpackungsmüll sowie unnötige Zusatz- und Konservierungsstoffe!

Sonntagmorgen und keine Hafermilch im Haus? Das passiert dir nicht mehr! Mit Mila zauberst du innerhalb von 10 Minuten Pflanzenmilch und vegane Sahne. Wir sind unfassbar gespannt auf die Kreationen, die du mit Mila zauberst. Teil sie gerne auf Instagram unter dem Hashtag #springlanekitchen mit uns. Als kleine Starthilfe habe ich dir zusammen mit den Springlane Redakteurinnen einige Grundrezepte und ausgefallene Kombinationen zusammengestellt.

Viel Spaß mit deiner Mila!

## Discover the world of plant-based milk!

It's finally here – the product I've been looking forward to for such a long time! Now let me introduce you to Mila! Ever since the plant milk maker found its place in my kitchen, I've been able to make my favourite milk myself and also experiment with many different varieties. Maybe macadamia milk with white chocolate? Best of all: You'll no longer have to deal with environmentally harmful packaging waste or unnecessary additives and preservatives!

You've run out of oat milk and the shops have just closed? That's something you no longer need to worry about! With Mila, you can conjure up your very own plant milk and vegan cream within 10 minutes. We're excited to see the creations you whip up with Mila. To help you get started, we've compiled a selection of basic recipes and more creative combinations.

Have fun with your Mila!



Deine Pflanzenmilchexpertin,  
Your plant-based milk expert,

*Anna*

→ @anna.elisie

Entdecke Anna auf Instagram  
Find Anna on Instagram



# Inhalt

## Content

---

### Tipps & Tricks

#### Tips & tricks

Dein Weg zur perfekten Pflanzenmilch 4  
Your way to perfect plant milk

Achtung bei diesen Zutaten 8  
Caution with these ingredients

### Grundrezepte

#### Basic recipes

All time favourites 10  
All time favorites

Hafermilch  
Oat milk

Mandelmilch  
Almond milk

Sojamilch  
Soya milk

Nüsse 12  
Nuts

Cashewmilch  
Cashew milk

Haselnussmilch  
Hazelnut milk

Macadamiamilch  
Macadamia milk

Getreide 14  
Grains

Dinkelmilch  
Spelt milk

Reismilch  
Rice milk

Buchweizenmilch  
Buckwheat milk

---

Sondersorten 16  
Special varieties

Kokosmilch  
Coconut milk

Hanfmilch  
Hemp milk

Lupinenmilch  
Lupin milk

### Bunte Milchalternativen

#### Variegated milk alternatives

Hafermilch mit Amylase 20  
Oat milk with amylase

Barista-Milch 24  
Barista milk

Vegane Buttermilch 26  
Vegan buttermilk

Hafersahne Oat cream	28
Pistazienmilch Pistacio milk	30
Kokos-Traum Coconut dream	32
Tonkamilch Tonka milk	34
Horchata de chufa – Erdmandelmilch Horchata de chufa – tigernut milk	36

## Symbole Symbols



Portionen  
Servings

# Dein Weg zur perfekten Pflanzenmilch

## Your way to perfect plant milk

---

**Bitte beachte vor der ersten Nutzung unbedingt die Sicherheitshinweise in der Bedienungsanleitung.**

**Please be sure to read the safety information in the instruction manual before using the appliance for the first time.**

### **Konsistenz**

Die verwendete Zutat und das Verhältnis zwischen Zutat und Wasser bestimmen die Konsistenz deiner Milch. Nüsse, vor allem Cashews und Macadamia, lösen sich in der Regel fast vollständig auf und ergeben eine feine Milch ohne Rückstände. Milch aus Getreide wie Hafer, Dinkel oder Reis ist von Natur aus dickflüssiger. Wenn du eine Zutat nutzt, die als Milch viele Rückstände wie Schalenreste aufweist, solltest du sie vor der nächsten Verwendung einweichen. Wasche zudem alle eingeweichten Zutaten vor der Verarbeitung gründlich, damit sie besser zerkleinert werden können. Auch Datteln und Trockenfrüchte sollten vor der Verwendung mindestens 6 Stunden eingeweicht werden. Nutze das Sieb, wenn du deinen Drink pur, im Kaffee oder Tee trinken willst. In Müsli, Porridge, Gebackenem und Gekochtem fallen dir leichte Rückstände sicher nicht mehr auf.

### **Consistency**

The ingredients used and the ratio of ingredients to water will determine the consistency of your milk. Nuts, especially cashews and macadamias, tend to dissolve nearly completely and produce a fine liquid without residues. Milk made of grains such as oats, spelt, or rice is naturally thicker. If you're using an ingredient that leaves behind a lot of residue when turned into milk, for example shell residue, you should let it soak beforehand. You should also be sure to wash all soaked ingredients thoroughly before processing, as this will make them easier to grind. Dates and dried fruit should also be soaked for at least 6 hours before use. Use the sieve if you want to enjoy your drink on its own, in coffee or tea. In muesli, porridge, baked goods, and cooked dishes, you won't even notice slight residues.

### **Der Geschmack**

Einige Pflanzenmilchsorten haben einen starken Eigengeschmack. Dazu zählen vor allem Soja-, Hanf-, Hafer-, Dinkel- und Haselnussmilch. Probiere hier Süßungsmittel aus und mische andere Nuss- oder Getreidesorten dazu, um den Geschmack abzumildern. Generell gilt: Du kannst ganz

nach Belieben experimentieren und deine Lieblingsmilch kreieren. Ob du mehr Nüsse, Hafer, Obst & Co. dazugeben möchtest oder gleich mehrere Zutaten mischst, ist ganz dir überlassen.

## **Taste**

Homemade plant milk varieties have a very distinct taste. This especially applies to soya, hemp, oat, spelt, and hazelnut milk. Try adding sweeteners and mix in other types of nuts or grains to tone down the taste. As a general rule, you can experiment as you please and create your favourite milk. It's entirely up to you whether you want to add more nuts, oats, or fruit, or mix in several ingredients at the same time.

## **Süße**

Alle Grundrezepte sind ohne Süßungsmittel angegeben. Verfeinere deine Pflanzenmilch mit Zucker, Ahornsirup, Agavendicksaft, Honig, Xylith oder eingeweichten Datteln.

## **Sweetness**

Sweeteners are not included in any of the basic recipes. You can sweeten your plant milk to suit your taste with sweeteners

such as sugar, maple syrup, agave syrup, honey, xylitol, or soaked dates.

## **Milch mit Obst**

Für das *+Fruit*-Programm eignet sich vor allem weiches Trockenobst (z.B. Datteln oder Aprikosen) sowie reife Bananen.

Breche Bananen immer in Stücke.

Bereite in diesem Programm möglichst kleine Portionen für das perfekte Ergebnis zu.

## **Milk with fruits**

The *+Fruit* programme works particularly well with soft dried fruit (e.g. dates or apricots) and ripe bananas. Always break bananas into pieces. For the perfect result with this programme, prepare portion sizes that are as small as possible.

## **So vermeidest du schleimige Hafermilch**

Bei Hafermilch ist es leider so: Je mehr Haferflocken du verwendest, desto schleimiger wird deine Milch, da die enthaltene Stärke bei der Erhitzung verkleistert. Dem kannst du mit diesem einfachen Trick entgegenwirken: Amylase. Das Enzym, das vor allem bei Destillationen eingesetzt wird, sorgt dafür, dass die Stärke in

natürlichen Zucker umgewandelt wird und deine Hafermilch innerhalb kurzer Zeit nicht mehr schleimig ist. Das entsprechende Rezept dazu findest du auf Seite 20.

### **This is how you avoid slimy oat milk**

Unfortunately, with oat milk, the more oat flakes you use, the more slimy your milk becomes, because the starch it contains becomes gelatinised when heated. You can counteract this with this simple trick: Amylase. The enzyme, which is mainly used in distilling, ensures that the starch is converted into natural sugar and your oat milk is no longer slimy after a short time. You can find the recipe for this on page 20.

### **So bewahrst du deine Pflanzenmilch auf**

Lass die pflanzliche Milch abkühlen, bevor du sie in den Kühlschrank stellst. Sie hält sich je nach Sorte 2-4 Tage. Achte darauf, ob sie schimmelt, komisch riecht oder schmeckt. Je nach Zutat kann sich die pflanzliche Milch leicht absetzen. Rühre die Milch einfach nochmal um, bevor du sie verwendest.

### **How to store your plant milk**

Let your plant-based milk cool off before putting it in the fridge. Depending on the type of milk, it will stay fresh for 2-4 days. Pay attention to whether it starts to get mouldy or smells or tastes funny. Depending on the ingredients used, plant-based milk can separate a little. Please stir the milk again before drinking it.

# Starte mit Mila *voll durch*

---



Du kannst kaum erwarten, mit Mila ins Pflanzenmilch-Vergnügen zu starten? Dann scan schnell den **QR-Code** und schau auf unserer **How-To-Seite** vorbei. Dort zeigen wir dir anhand von **Videos** die wichtigsten Funktionen deiner **Mila** und klären die **häufigsten Fragen** zum Gerät und Pflanzenmilch generell. Zusätzlich kannst du dich auf **weitere tolle Mila-Rezepte** freuen. Bis gleich!



Jetzt mit der Kamera  
scannen



<https://www.springlane.de/pflanzenmilchbereiter-tipps-tricks/>



# Achtung bei diesen Zutaten

## Caution with these ingredients

---

### Hafer und Dinkel

Achtung, beide Getreidesorten können stark schäumen! Behalte Mila besonders im Blick, wenn du diese Zutaten verwendest. Bei Hafer- und Dinkelmilch kann sich während des Abkühlens eine Haut bilden. Nimm sie einfach vorsichtig mit einem Löffel ab oder lege Frischhaltefolie direkt auf die heiße Milch.

### Oats and spelt

Watch out, both types of grain can produce a lot of froth! Keep a close eye on Mila when using these ingredients. Skin may form on oat and spelt milk as it cools off. Simply remove it carefully with a spoon or place cling wrap directly onto the hot milk.

### Sojabohnen

Für einen milderer Geschmack solltest du eingeweichte Sojabohnen aus ihrer feinen Haut drücken. Selbstgemachte Sojamilch riecht ungewöhnlich, lass dich davon nicht abschrecken. Weiche Sojabohnen und Hülsenfrüchte mindestens 12 Stunden ein, um sie im Programm *Soaked Soy* zu verwenden. Alternativ kannst du auch Sojaflocken verwenden.

### Soybeans

For a milder taste, soak the soybeans and then squeeze them out of their fine skin. Homemade soya milk smells unusual, but don't let that discourage you. Soak soybeans for at least 12 hours before using them in the *Soaked Soy* programme. Alternatively, you can also use soy flakes.

### Buchweizen

Wenn du ungeschälten Buchweizen verwendest, solltest du diesen vor Verwendung unbedingt über Nacht einweichen. So spülst du den enthaltenden Farbstoff Fargopyrin aus.

### Buckwheat

If you use unpeeled buckwheat, you should definitely soak it overnight before using it. This is how you rinse out the colouring agent fagopyrin.

### Reis

Du solltest das Getreide gründlich waschen und kochen, sonst kann die Milch eine schleimige Konsistenz bekommen.

### Rice

Thoroughly wash and cook this grain, otherwise the milk will have a slimy consistency.



# Grundrezepte

Basic recipes



# All Time Favourites

## All time favourites

---



## Hafermilch

- 3 g Hafer (Schmelzflocken, Vollkorn-Haferflocken oder glutenfreie Haferflocken)

**Extra Tipp:** Du möchtest Hafermilch machen, die genauso schmeckt, wie gekauft? Die Zauberzutat heißt Amylase und das Rezept findest du auf Seite 20.



## Oat milk

- 3 g oats (Yield oat flakes, whole grain oat flakes or gluten-free oat flakes)

**Extra tip:** Would you like to make oat milk that tastes just like what you buy? The magic ingredient is called amylase, and you can find the recipe on page 20.

---

## Mandelmilch

- 5 g Mandeln (geröstet, blanchiert oder natur)



## Almond milk

- 5 g almonds (roasted, blanched, or natural)

---

## Sojamilch

- 5 g eingeweichte Sojabohnen (mind. 12 Stunden) oder 3 g getrocknete Sojabohnen bzw. Sojaflocken



## Soya milk

- 5 g soaked soybeans (soaked for at least 12 hours) or 3 g dried soybeans or soy flakes

# Nüsse

## Nuts

---



### Cashewmilch

- 5 g Cashews



### Cashew milk

- 5 g cashews

---

### Haselnussmilch

- 5 g Haselnüsse (geröstet oder natur)



### Hazelnut milk

- 5 g hazelnuts (roasted or natural)

---

### Macadamiamilch

- 5 g Macadamianüsse



### Macadamia milk

- 5 g macadamia nuts



# Getreide Grains

---



### Dinkelmilch

- 3 g Dinkelflocken



### Spelt milk

- 3 g spelt flakes

---

### Reismilch

- 8 g Reis (gründlich gewaschen und gekocht)



### Rice milk

- 8 g rice (thoroughly washed and cooked)

---

### Buchweizenmilch

- 8 g Buchweizen  
(12 Stunden eingeweicht)



### Buckwheat milk

- 8 g buckwheat  
(soaked for 12 hours)



# Sondersorten Special varieties

---



## Kokosmilch

- 10-15 g Kokosraspel oder Kokoschips



## Coconut milk

- 10-15 g grated coconut or coconut chips

---

## Hanfmilch

- 6-8 g geschälte Hanfsaat



## Hemp milk

- 6-8 g peeled hemp seed

---

## Lupinenmilch

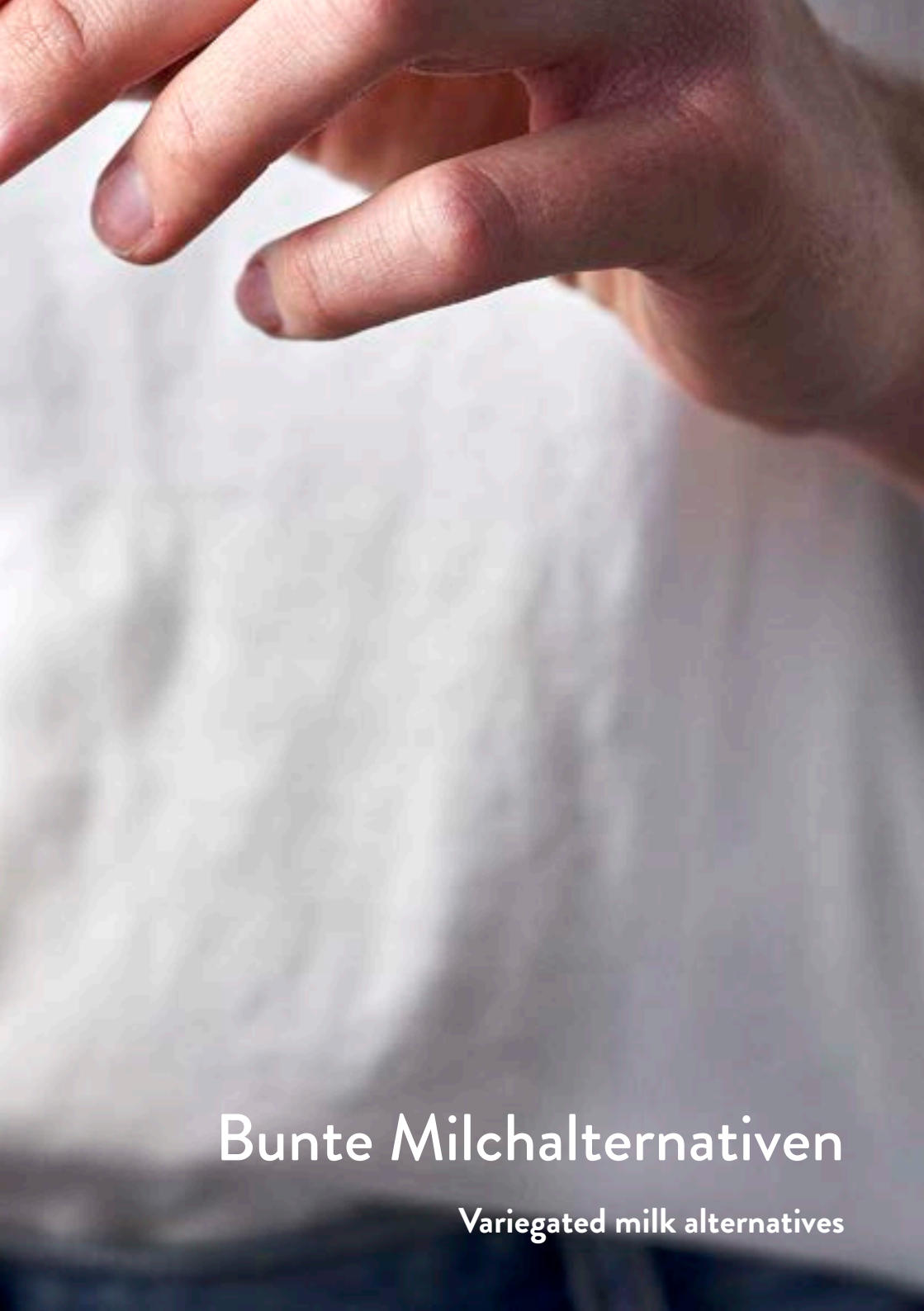
- 4-6 g Lupinenschrot  
(1-2 Stunden eingeweicht)



## Lupin milk

- 4-6 g shredded lupin  
(soaked for 1-2 hours)





# Bunte Milchalternativen

Variegated milk alternatives

# Hafermilch mit Amylase

## Oat milk with amylase

---



300 ml

Grains

Mode

## ZUTATEN

- 21 g zarte Haferflocken
- 1 TL neutrales Öl
- 1 Prise Salz
- 2 Tropfen Amylase

## Besonderes Zubehör

- Bratenthermometer

## ZUBEREITUNG

Mit diesem ultimativen Hack aus unserer Pflanzenmilch-Community hast du nie wieder schleimige Hafermilch.

- 1 Fülle alle Zutaten bis auf die Amylase in die Mixkammer, wähle den *Grains Mode* und die gewünschte Menge aus und drücke auf Start.
- 2 Lasse die Milch kontrolliert auf 60 °C abkühlen und nimm dafür ein Bratenthermometer zur Hilfe. Die Amylase arbeitet nur bei einer gewissen Temperatur.
- 3 Löse die Amylase in der 10-fachen Menge Wasser auf und rühre sie in die Hafermilch ein. Drink abkühlen lassen und bei Bedarf sieben.

**Extra Tipp:** Amylase ist ein Enzym, das vor allem beim Maischen verwendet wird, um Stärke in natürlichen Zucker umzuwandeln. Den gleichen Effekt wollen wir auch bei unserer Hafermilch erzielen. Denn durch das Kochen wird der Drink zwar sehr aromatisch, ein ungünstiger Nebeneffekt ist allerdings, dass die Stärke im Hafer verkleistert. Zusätzlich möchten wir darauf hinweisen, dass Amylase ein gewisses Allergiepotezial besitzen kann. Achte deshalb auf geprüfte und reine Qualität.

**Achtung:** Haferflocken können sehr stark aufschäumen und überkochen. Mache mit Mila Mini max. 300 ml auf einmal und mit Mila max. 500 ml.





DIGITAL THERMOMETER

50.0 °C

-50°C TO 300°C / -58°F TO 572°F

AUTO OFF

## INGREDIENTS

- 21 g tender oat flakes
- 1 tsp neutral oil
- 1 pinch of salt
- 2 drops of amylase

### Special accessories

- Meat thermometer

## PREPARATION

With this ultimate hack from our plant-based milk community, you'll never have slimy oat milk again.

1. Pour ingredients into the mixing bowl except for the amylase, select the *Grains Mode* and the desired quantity and press Start.
2. Let the milk cool down to 60 °C in a controlled manner using a meat thermometer. The amylase only works at a certain temperature.
3. Dissolve amylase in 10 times the amount of water and stir into the oat milk. Allow the drink to cool and sieve if necessary.

**Extra tip:** Amylase is an enzyme that is mainly used during mashing to convert starch into natural sugar. We want to achieve the same effect with our oat milk. The cooking process makes the drink very aromatic, but an unfortunate side effect is that the starch in the oats becomes gelatinised. In addition, we would like to point out that amylase can have a certain allergy potential. Therefore, look for tested and pure quality.

**Caution:** Oat flakes can foam up very much and boil over. Make max. 300 ml at a time with Mila Mini and max. 500 ml with Mila.



# Barista-Milch

## Barista milk

---



300 ml

Nuts

Mode

## ZUTATEN

- 6 g Schmelzflocken
- 5 g blanchierte Mandeln
- 3 g Sojaflocken
- ½ TL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz

### Besonderes Zubehör

- Feines Sieb oder Nussmilchbeutel

## INGREDIENTS

- 6 g oat flakes
- 5 g blanched almonds
- 3 g soy flakes
- ½ tsp sunflower oil
- 1 pinch of salt

### Special accessories

- Fine sieve or nut milk bag

## ZUBEREITUNG

- 1 Fülle alle Zutaten in die Mixkammer, wähle den *Nuts Mode* und die gewünschte Menge aus und drücke auf Start.
- 2 Fertige Milch in ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel gießen, um kleinste Nusspartikel herauszufiltern. Anschließend im Milchaufschäumer aufschäumen.

## PREPARATION

1. Put all the ingredients into the mixing chamber, select the *Nuts mode* and the desired amount and press Start.
2. Pour the finished milk through a fine sieve or nut milk bag to remove any remaining pieces of nut. Use your milk frother for a truly perfect finish.

# Vegane Buttermilch

## Vegan buttermilk

---



300 ml

Dry soy

Mode

## ZUTATEN

- 9 g getrocknete Sojabohnen
- 30 ml Zitronensaft

## INGREDIENTS

- 9 g dried soybeans
- 30 ml lemon juice

## ZUBEREITUNG

- 1 Fülle die Sojabohnen in die Mixkammer, wähle den *Dry Soy Mode* sowie die gewünschte Menge aus und drücke auf Start. Sojamilch auskühlen lassen.
- 2 Verrühre den Pflanzendrink mit Zitronensaft und lass ihn 5 Minuten ruhen, bis die vegane Buttermilch leicht andickt.

## PREPARATION

1. Fill the soybeans into the mixing bowl, select *Dry Soy Mode* and the desired quantity and press Start. Allow the soya milk to cool.
2. Mix the vegetable drink with lemon juice and let it rest for 5 minutes until the vegan buttermilk thickens slightly.

# Hafersahne

## Oat cream

---



300 ml

Grains

Mode

## ZUTATEN

- 30 g zarte Haferflocken
- 20 g Hanfsamen
- 1 TL Sonnenblumenöl

### Besonderes Zubehör

- Feines Sieb oder Nussmilchbeutel

## INGREDIENTS

- 30 g tender oat flakes
- 20 g hemp seeds
- 1 tsp sunflower oil

### Special accessories

- Fine sieve or nut milk bag

## ZUBEREITUNG

- 1 Fülle alle Zutaten in die Mixkammer, wähle den *Grains Mode* sowie die gewünschte Menge aus und drücke auf Start.
- 2 Passiere die Hafersahne durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel.
- 3 Fülle die fertige Hafersahne in Flaschen ab und bewahre sie luftdicht verschlossen im Kühlschrank auf.

**Extra Tipp:** Das Grundrezept für Hafersahne kannst du ganz leicht abwandeln. Sojasahne: 50 g Sojabohnen, 300 ml gefiltertes Wasser, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz (*Dry Soy Mode*). Mandelsahne: 60 g blanchierte Mandeln, 300 ml gefiltertes Wasser, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz (*Nuts Mode*).

## PREPARATION

1. Pour ingredients into the mixing chamber, select *Grains Mode* and the desired amount and press Start.
2. Pass the oat cream through a fine sieve or nut milk bag.
3. Fill the finished oat cream into bottles and store in an airtight container in the refrigerator.

**Extra tip:** You can easily change the basic recipe for oat cream. Soya cream: 50 g soybeans, 300 ml filtered water, 1 teaspoon sunflower oil, 1 pinch of salt (*Dry Soy Mode*). Almond cream: 60 g blanched almonds, 300 ml filtered water, 1 teaspoon sunflower oil, 1 pinch of salt (*Nuts Mode*).

# Pistazienmilch

## Pistachio milk

---



 300 ml

Nuts

Mode

## ZUTATEN

- 20 g Pistazien, geschält und ungeröstet
- 1 Msp. Vanille, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 2 eingeweichte Datteln

## INGREDIENTS

- 20 g pistachios, peeled and unroasted
- 1 dash of vanilla, ground
- 1 pinch of salt
- 1 soaked date

## ZUBEREITUNG

- 1 Fülle alle Zutaten in die Mixkammer, wähle den *Nuts Mode* und die gewünschte Menge aus und drücke auf Start.

## PREPARATION

1. Put all the ingredients into the mixing chamber, select the *Nuts Mode* and the desired amount and press Start.



# Kokos-Traum

## Coconut dream

---



300 ml

Grains

Mode

## ZUTATEN

- 20 g blanchierte Mandeln
- 15 g Kokosflocken
- 1 TL Kokosblütenzucker
- ½ TL Kokosöl

### Besonderes Zubehör

- Feines Sieb oder Nussmilchbeutel

## INGREDIENTS

- 20 g blanched almonds
- 15 g coconut flakes
- 1 tsp coconut blossom sugar
- ½ tsp coconut oil

### Special accessories

- Fine sieve or nut milk bag

## ZUBEREITUNG

- 1 Fülle alle Zutaten in die Mixkammer, wähle den *Grains Mode* und die gewünschte Menge aus und drücke auf Start.

### Extra Tipp:

Kokosflocken lösen sich nicht rückstandslos auf. Gieße die Milch daher durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel, bevor du sie trinkst.

## PREPARATION

1. Put all the ingredients into the mixing chamber, select the *Grains Mode* and the desired amount and press Start.

### Extra tip:


Coconut flakes do not completely dissolve. Therefore, pour the milk through a fine sieve or a nut milk bag before enjoying it.

# Tonkamilch

## Tonka milk

---



  
300 ml

Mode

## ZUTATEN

- 30 g Cashews
- 2 Msp. gemahlene Tonkabohne
- 1 eingeweichte Dattel
- 1 Prise Salz

## INGREDIENTS

- 30 g cashews
- 1 dash ground tonka beans
- 1 soaked date
- 1 pinch of salt

## ZUBEREITUNG

- 1 Fülle alle Zutaten in die Mixkammer, wähle den *Nuts Mode* und die gewünschte Menge aus und drücke auf Start.

## PREPARATION

1. Put all the ingredients into the mixing chamber, select the *Nuts Mode* and the desired amount and press Start.

# Horchata de chufa – Erdmandelmilch

## Horchata de chufa – tigernut milk

---



300 ml

Nuts

Mode

## ZUTATEN

- 30 g Erdmandeln
- 1 ½ TL Zucker
- 1 Msp. Zimt
- 1 Bio-Zitrone

### Besonderes Zubehör

- Feines Sieb oder Nussmilchbeutel

## INGREDIENTS

- 30 g tigernuts
- 1 ½ tsp sugar
- 1 pinch of cinnamon
- 1 organic lemon

### Special accessories

- Fine sieve or nut milk bag

## ZUBEREITUNG

- 1** Erdmandeln gründlich waschen und für 24 Stunden in der doppelten Menge Wasser einweichen lassen. Abseihen und nochmal gut durchspülen.
- 2** Ca. ½ Teelöffel Zitronenschale abreiben. Alle Zutaten bis auf den Zitronenabrieb in die Mixkammer des Pflanzenmilchbereiters geben. *Nuts Mode* und die gewünschte Menge auswählen und auf Start drücken.
- 3** Pflanzendrink abkühlen lassen und durch einen Nussmilchbeutel gießen.
- 4** Zitronenabrieb hinzufügen und mindestens 3 Stunden kaltstellen.
- 5** Drink nochmal sieben und servieren.

## PREPARATION

- 1.** Wash the tigernuts thoroughly and soak them in twice the amount of water for 24 hours. Strain and rinse well again.
- 2.** Grate ½ teaspoon lemon zest. Put all the ingredients except for the lemon zest in the plant-based milk maker's mixing container. Select *Nuts Mode* and the desired amount and press start.
- 3.** Allow plant drink to cool and strain using a nut milk bag.
- 4.** Add lemon zest and refrigerate for at least 3 hours.
- 5.** Strain once more and serve.

Receztebuch Elektrischer Milchaufschäumer Mia

Artikel-Nr.: 943296

Stand: Mai 2024

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Copyright ©

Kronenburg Handel GmbH

Springlane

Bielefelder Str. 23, 49176 Hilter, Deutschland

Telefon: +49 (0) 5424 - 80944-0

Fax: +49 (0) 5424 - 80944-20

E-Mail: [info@kronenburg-handel.de](mailto:info@kronenburg-handel.de)

Internet: [www.springlane.de](http://www.springlane.de)



Artikelnr. Rezeptheft: 943933

