

Hanf- Sonnenblumenkern- Milch



Zutaten:

- 650 ml Wasser
- 6 EL Hanfsamen
- 6 EL Sonnenblumenkerne
- 3 Datteln (frische oder getrocknete, eingeweichte)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Hochleistungs-Mixer geben und cremig pürieren.
In ein verschließbares Gefäß geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Sehr lecker ist auch die Schoko-Variante.

Einfach einen Esslöffel Kakao-Pulver vor dem mixen hinzufügen.

Die Hanf-Sonnenblumenkern-Milch eignet sich sehr gut zum Müsli, verleiht aber auch einem Smoothie eine tolle cremige Konsistenz.