

# Pflanzliche Kuhmilchalternativen

Vegane Ersatzprodukte sehen aus wie Milch, sind aber keine

Immer mehr Menschen bevorzugen Alternativen zu Tiermilch. Die häufigsten Gründe dafür sind Tierschutz, Tierrechte, Gesundheit und Laktoseintoleranz. Ersatzprodukte gibt es mittlerweile in Hülle und Fülle, wie zum Beispiel



Drinks auf Soja-, Hafer-, Reis- oder Mandelbasis.

## Soja

Ausgangspunkt für die Herstellung von Sojadrinks ist die Sojabohne. Bei der Ernte dieser Hülsenfrüchte werden die Bohnen aus ihren Schoten herausgelöst. In der Fabrik werden die Sojabohnen erst gewaschen. Anschließend quellen sie in Wasser auf, bis sie weich geworden sind. Die aufgequollenen Bohnen werden mit Wasser in Maschinen zerkleinert. Dadurch entsteht eine etwas dickflüssige weiße Masse. Diese wird gekocht und filtriert. Dabei fließt der Sojadrink ab und wird abgefüllt.

## Hafer und Reis

Für Getreidedrinks aus Hafer oder Reis werden entspelzter Hafer beziehungsweise Naturreis gemahlen und mit Wasser gekocht, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. An-

schließend kommen Enzyme hinzu, die die Stärke in Zuckerbausteine spaltet. Durch Filtration und Zugabe von Öl erhält man so eine milchige Wasser-Öl-Emulsion. Damit sich beide Bestandteile nicht wieder trennen, werden Reis- und Haferdrinks zum Schluss homogenisiert oder mit einem Emulgator versetzt.

## Mandel

Für Mandeldrinks werden Mandeln geröstet und zu einer feinen Masse vermahlen. Es folgen die Zugabe von Wasser und Abfiltration der festen Bestandteile. Übrig bleibt der Mandeldrink. Auch hier können je nach Produkt Emulgatoren, Stabilisatoren, Vitamine sowie Salz und Zucker zugesetzt sein.

Übrigens: Kuhmilchalternativen dürfen laut Lebensmittelrecht nicht als „Milch“ deklariert werden. Die Verkehrsbezeichnungen sind Soja-, Hafer- oder Mandeldrink.



## Powerporridge

Zutaten für 4 Portionen:

- ▶ 4 EL getrocknete Aprikosen
- ▶ 200 g Haferflocken
- ▶ 450 ml Sojadrink (z. B. Alpro)
- ▶ Salz
- ▶ 2 EL Mandelblätter
- ▶ 4 EL Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Aprikosen hacken. In einem Topf Haferflocken, 450 Milliliter Wasser, Sojadrink und eine Prise Salz bei starker Hitze aufkochen. Dann bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mandelblätter und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten. Sobald das Porridge cremig ist mit Aprikosen, Mandeln und Sonnenblumenkernen servieren. ■

Text: www.aid.de/Hedda Thielking. Fotos: Alpro, Archiv

KW47\_KLW\_RED+ART\_KL\_7750 - BAG BUR FDS KI 25 DC EH 27 BSK BWH CW EBE EE GRZ GUN KON KOR SMOE 29 BUC 3 GEIKBH MRV NB ND WTH 35

## ANZEIGE



**Berief Soja Fit Bio-Crème fit** zum Kochen und Verfeinern, laktosefrei, rein pflanzlich, nur 9 % pflanzliches Fett

200-ml-Becher



2 x 200-g-Packg.

**Soja so lecker Bio-Tofu Natur** rein pflanzlich, laktosefrei, vielseitig verwendbar, gekühlt



150-g-Packg.

**Wilmsburger Scheiben Classic** die vegane Alternative zu Käse, laktosefrei, milchfrei, rein pflanzlich



je 125-g-Glas

**Bio-Zentrale Bio-Brottaufstrich** Kräuter-Tomate, Bärlauch oder Meerrettich, aus kontrolliert-ökologischer Landwirtschaft



je 200-g-Packg.

**Eckeler Malt Vegetarische Gerichte** Burger oder Schnitzel, auf Basis von Weizenprotein, gekühlt



**Berief Bio-Mandel-Drink** rein pflanzlich, laktosefrei, hergestellt aus 7 % feinen Bio-Mandeln, ohne Zusatz von Kristallzucker 1-l-Packg.



Hier bin ich richtig!

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. Abbildungen ähnlich, alle Artikel ohne Deko. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.