



WIE WIRD EINFACH LAKTOSEFREIE MILCH ZU HAUSE HERGESTELLT? THEMA DER MDR SENDUNG

Diese Woche habe ich das für mich fremde Thema „**Laktosefrei**“ neu entdeckt. Für meine Sendung beim MDR um 4 wollten wir das Thema Laktosefrei Backen ansprechen. Dafür war es wichtig zu zeigen, wie alles gemacht wird und was man damit machen kann. Das Rezept dazu kommt im nächsten Artikel...

Also es ist vielleicht nicht für alle ein „fremdes“ Thema aber für mich schon. Außer ein paar Versuche mit laktosefreie Kuhmilch, die mir viel zu süß geschmeckt hatte, habe ich keine große Erfahrung mit den Zutaten. Ich habe mich also an die Arbeit gemacht und in meiner Küche rum experimentiert. Alles vom Null an angefangen und 4 verschiedenen Techniken auf die Probe gestellt, um das beste Ergebnis heraus zu finden. Ich zeige euch heute einfach meine kleine Tests und, falls Ihr auch Erfahrung habt, könnt ihr sie gern mit uns teilen, ich werde sie mit im Text unten für alle integrieren. (Danke im voraus)

Zum Experiment: verglichen habe ich verschiedene gekaufte Mandelmilch Sorten, Hafermilch und sogar Reismilch mit meinen selbstgemachten Hafer-, Haselnuss und Mandelmilch. Da muss man ehrlich sein und sagen, dass die Industrie viel Erfahrung mit dem Thema hat, aber man kann auch ein gutes Ergebnis zu Hause bekommen. Dafür braucht man aber ein bisschen mehr als nur Mandeln und Wasser. Ein bisschen Vanille oder Honig geben eine angenehmere Note zu der Milch, aber es ist auch bestimmt eine Geschmacksache.

Für die verschiedenen Milchsorten (Haselnuss, Mandel, Hafer) habe ich **4 unterschiedliche Techniken ausprobiert: kalt mixen, kochen & mixen, durch die Nacht ziehen lassen und mixen, und durch den Entsafter geben.**

Alle Ergebnis Produkte waren vom Geschmack und Textur sehr unterschiedlich. Manche sehr flüssig, andere total cremig (für mich die Beste). Es gibt also für alles eine Methode, und so kann man sehen, ob man ein Getränk damit zubereiten möchte oder die Flüssigkeit direkt zum Kochen oder Backen einsetzen möchte. Ich habe alle meine Tests mit zur Sendung genommen und sogar damit ein Flan patissier gezaubert (Rezept kommt direkt danach in dem nächsten Post!). Ich werde auch noch eine Crème brûlée damit zubereiten und die eine oder andere Creme für eine Tarte.

Also so hat mein Experiment angefangen:

1- Die Hafermilch:

700- 800 (bis maximum 1 L, je nach Textur) ml lauwarmes Wasser, 100 g zarte Haferflocken, 1 TL Honig (oder 1 Tüte Vanillezucker)

Ich habe die Haferflocken 15 Minuten in dem lauwarmen Wasser ziehen lassen und dann habe ich sie in meinem großen Mixer gegeben.

... so sah es dann aus

Viel mehr gibt es nicht zu erklären, außer dass Ihr ein feines Sieb braucht, um die Brühe dadurch zu geben.

So sah auch die „Hausgemachte Hafermilch“ aus, und mit ein kleines bisschen Honig (und beim nächsten Versuch auch etwas Vanillezucker) schmeckt es echt ganz gut. Die Textur war auch nicht zu „wässrig“ und war

für mich sehr nah an der Kuhmilch.

2- Die Haselnuss Milch

800 ml Wasser (kalt) , 150-200 g Haselnüsse

Diese habe ich als einfache Version gemacht, ohne Wartezeit. Haselnüsse mit dem Wasser einfach durch den Blender geben.....

..mischen

und durch ein sehr feines Sieb geben. Da war es ein bisschen viel Schweinerein, weil man möchte schon viel „Milch“ herauskriegen, aber es gab viele „Reste“ von den Haselnüssen.

Die Milch war sehr dickflüssig und schön cremig. Für mich ein der besten Kandidaten, um damit zu backen (für Cremes oder Kuchen). Leider fand ich, dass es viel Müll ergab und da muss man ein kleines „Rest -Rezept“ parat haben. Ich habe es mit in verschiedenen Tarteböden mit eingeknetet. War super lecker!

3- Die Mandelmilch (gekocht).

800-1000 ml Wasser, 150 g gemahlene Mandeln (nach Wunsch mit Honig, Agaven-Sirup oder Vanillezucker verfeinert)

Die Mandeln mit dem Wasser in einen Kochtopf geben und 10 Minuten köcheln lassen (aufpassen, daneben bleiben, weil, wie bei normaler Milch, kocht es sehr schnell über!!!)

Dann den Kochtopf auf die Seite stellen und 15 Minuten „ziehen“ lassen.

Der Sud muss jetzt durch ein Filter gehen, so dass alle kleine Stückchen weg kommen. Ich habe ein großes Sieb genommen und darauf mein (zum Kochen gedachte) Windeltuch gelegt.

Die ganze Milch ist nicht von alleine durch gekommen, aber 2/3. Den Rest habe ich aus dem Tuch herausgepresst.

Das Ergebnis war sehr sehr dünn. Aber ich habe auch hier als Test viel mehr Wasser als bei den anderen Sorten gegeben. Diese Milch könnte sehr gut als Ersatzmilch mit Müsli zum Frühstück verwendet werden, oder als Basis für Shakes.

4- Mandelmilch (kalt)

500 ml Wasser, 200 g Mandeln, 800-900 ml Wasser

Am Abend zuvor die Mandeln in 500 ml Wasser geben und die ganze Nacht ziehen lassen.

Früh das „Nachtwasser“ weg kippen und das neue 800-900 ml Wasser eingeben. Mit einer Kelle kleine Portionen in einen Entsafter (wie für die Marmelade) geben und nach und nach die Ganze Mischung abarbeiten.

Es wird eine sehr cremige Milch herauskommen. Es ist eigentlich auch mein Favorit zum Kosten und Backen gewesen.

Leider ergibt diese Methode soooo viele Reste: Da muss man sich wirklich etwas einfallen lassen, weil es einfach zu schade um die Mandeln ist.

Diese habe ich auch in den Teigboden meines Flan Patissiers gegeben und damit einen leckeren Mandel-Boden gebacken.

Man bekommt leider auch mit dieser Methode nicht sooo viel Milch aber egal, die Qualität ist wichtiger.

Et voilà, das war meine ganzen Tests und Erfahrungen. Ich habe noch ein Paar Fragen und Antworten:

Wie lange ist selbstgemachte Mandelmilch haltbar?

Also ich habe meine Milch im Kühlschrank aufbewahrt und habe sie entweder direkt oder am Morgen danach getrunken. Ich glaube nicht dass die Milch sehr lange haltbar ist. Aber sie gehört auf jedem Fall im Kühlschrank.

Wie viel Milch kann man mit 500 ml Wasser bekommen?

Eigentlich 500 ml Milch, aber ich fand, dass es bei manchen Methode schwierig war, alles aus dem Sud herauszupressen und ich habe oft für 500 ml Wasser nur 400... und irgendwas ml bekommen.

Was kann ich mit dem ganzen Rest machen?

Ja es ist echt viel aber der Rest Haferflocken ist nicht sehr viel und man kann ihn auch in den Müsli eingeben. Den Rest Haselnüssen und Mandeln lassen sich auch sehr gut in Plätzchen, Tarteböden oder Kuchen hineinarbeiten.

Fazit

Die Cremigkeit von den verschiedenen Milch ist nur durch die Wassermenge zu regeln. Die laktosefreien Milch, die man kaufen kann, sind sehr oft mit Verdickungsmitteln cremiger gemacht, und enthalten im Vergleich viel weniger Mandeln oder Haselnüssen.

Also für ein sehr **cremiges Ergebnis 800 ml Wasser für 200 g Nüssen** (Mandeln, Haselnüsse..) und für eine **dünnere Milch einfach 1 Liter Wasser** für die gleiche Nussmenge verwenden.

Die Milch sind manchmal bitter oder etwas mehligartig. Dieses kann man mit ein bisschen Honig, Vanillezucker, Agavensirup oder ähnliches leicht versüßen. Ich habe auch nachträglich eine Variation direkt mit Kakao zubereitet und es war sehr sehr gut. Also einfach seinen eigenen Touch dazu geben.

Und auf die Frage, was habe ich mit laktosefreie Mandelmilch zubereitet? Na, Flan Patissier und das Rezept kommt gleich!

Ich freue mich auf eure Erfahrungen und Anregungen.

BISOUS und bis bald

Folge mir auf Instagram für tagliche Rezeptideen, lustige französische Sprüche und Blicke hinter die Kulissen



FRANZOESISCHKOCHEN

Quelle: <https://www.franzoesischkochen.de/laktosefreie-milch/>