Haferdrink

Getränke & Smoothies · ca. 1 Liter · Arbeitszeit 5 Min. · Gesamtzeit 10 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 80 g zarte Haferflocken
- 1000 g kaltes Wasser
- 1 Prise Salz
- 1–2 Datteln, entsteint (optional)

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 8** mixen – nicht länger, sonst wird der Drink schleimig.
2. Durch einen Nussmilchbeutel oder ein feines Tuch abseihen, dabei nur leicht ausdrücken.
3. In eine saubere Flasche füllen und kalt stellen.

> **Tipp:** Nicht erhitzen, sonst dickt der Haferdrink ein. Im Kühlschrank 3–4 Tage haltbar, vor Gebrauch schütteln.

Heruntergeladen am 24.11.2026 von https://tm5-rezepte.de/