

## Rezept - Hafermilch selber machen (1 Liter)

### Zutaten

- 70-100 g Haferflocken
- 1 Liter Wasser
- Etwas natürliches Salz

### Optional können zudem auch

- 3-5 Datteln
- Vanille / Zimt
- Honig

### Anleitung

1. Haferflocken zusammen mit 1 Liter Wasser in den Mixer geben
2. eine Prise Salz
3. evtl. süßen
4. 2-3 Minuten lang auf einer hohen Stufe mixen

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---

