



SELBST GEMACHTE KOKOSMILCH

ZUTATEN

- 1 kokosfruchtfleisch, frisch, ohne Schale, in Würfeln etwa 200g
- 2 Tasse Wasser
- Vanille [optional]
- Mulltuch

ZUBEREITUNG

- 1° Kokosnussfleisch zerkleinern
- 2° Wasser kochen, zugeben und alles zerkleinern, bis es sie geschmeidig und cremig ist
- 3° Kokosnuss-Wasser-Mischung in das Mulltuch giessen und gut ausdrücken
- 4° Vanille dazugeben und abgekühlte Kokosmilch in eine Flasche umfüllen, im Kühlschrank aufbewahren.

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGIE	103 kcal	5 %
FETT	10 g	16 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	9 g	45 %
CHOLESTERIN	0 mg	0 %
NATRIUM	5717 mg	238 %
KOHLLENHYDRATE	1 g	0 %
ZUCKER	1 g	–
BALLASTSTOFFE	3 g	10 %
EIWEISS	1 g	–