

Sojamilch die vegane Alternative zur Milch

Sojamilch köstlich und schnell zubereitet

(ddp direct) Buxtehude, 29.04.2013 Vegane Ernährung liegt im Trend. Gleichzeitig nehmen Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktose-Intoleranz zu. Wer darunter leidet, verträgt Milchprodukte nur in geringen Mengen. Eine bekömmliche und leckere Alternative ist Sojamilch. Die Internetseite <http://www.sojamilch-selber-machen.de> zeigt, wie leicht die Zubereitung ist und bietet darüber hinaus Wissenswertes rund um die pflanzliche Powerbohne.

Soja ? Zauberbohne aus Fernost

Sojabohnen werden seit Jahrtausenden in China angebaut. Sie liefern jede Menge wertvolle Proteine. Daher sind Sojabohnen und ihre Produkte wie Tofu und Tempeh wichtige Bestandteile der veganen Ernährung. Hierbei wird bewusst nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf andere tierische Produkte wie Milch oder Käse verzichtet. Sojabohnen gleichen einen möglichen Eiweißmangel aus. Bei dem weltweiten Anbau wird allerdings auch Gen-Soja gepflanzt. Wer darauf verzichten möchte, sollte beim Einkauf auf das Biosiegel achten. Die Internetseite <http://www.sojamilch-selber-machen.de> nennt Bezugsquellen im Internet für Sojabohnen aus ökologischem Anbau.

Sojamilch im Handumdrehen zubereitet

Sojamilch ist der perfekte Ersatz für Kuhmilch. Um sie selbst herzustellen, benötigt man lediglich getrocknete Sojabohnen und Wasser. Für die Zubereitung empfiehlt die Webseite <http://www.sojamilch-selber-machen.de> den Soyabella. Dieses einfach zu bedienende Küchengerät zaubert in 15 Minuten köstliche Sojamilch. Man muss lediglich die eingeweichten Sojabohnen gemeinsam mit Wasser in den Soyabella geben. Dann nur noch auf den Knopf drücken, und das Gerät mahlt und kocht die Zutaten zu einer leckeren Milch. Sie kommt heiß aus dem Soyabella und kann gleich für Kakao oder Kaffee benutzt werden. Auch der Aufwand für den Abwasch hält sich in Grenzen: Nach der Zubereitung einfach den Edelstahlbehälter und die Zubehörteile unter fließend heißem Wasser reinigen.

Sojamilch und weitere köstliche Pflanzendrinks

Je nach Geschmack kann die Milch gleich getrunken werden. Wie Kuhmilch kann man aus Sojamilch aber auch köstliche Puddings und Nachtische bereiten und auch Kuchen backen. Ein Rezept für Eiscreme mit Sojamilch finden Sie auf der Internetseite <http://www.sojamilch-selber-machen.de>. Ohnehin sind der Fantasie bei der Herstellung von Sojamilch keine Grenzen gesetzt. Wer mag, fügt Mandeln, Cashews oder Haselnüsse hinzu. Oder stellt Reismilch oder eine rohköstliche Mandelmilch her.

Kontakt:

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Holunderweg 9

21614 Buxtehude

Telefon: 04161-51160

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/mhn7k1>

Permalink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/sojamilch-die-vegane-alternative-zur-milch-79640>

Pressekontakt

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Herr Winfried Holler

Holunderweg 9

21614 Buxtehude

info@gruene-smoothies.com

Firmenkontakt

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Herr Winfried Holler

Holunderweg 9

21614 Buxtehude

shortpr.com/mhn7k1

info@gruene-smoothies.com

-