



## *Pflanzliche Milchalternativen*

Die Vielfalt an pflanzlichen Milchalternativen wird immer größer. Ob auf Soja-, Mandel-, Kokos- oder Getreidebasis – neben leckerer Milch verspricht auch pflanzliche Sahne Abwechslung für den Kaffeegenuss. Viele Sorten lassen sich wunderbar aufschlagen und etwas Sahnesteif und gute Kühlung sorgen zusätzlich für Stabilität. Vegan backen ist nicht nur tier- und umweltfreundlich, sondern auch sehr facettenreich. ProVeg zeigt in umfangreichen Workshops und Schulungen, wie Sie köstliches Backwerk ganz ohne Eier und tierische Milchprodukte zaubern. So haben nicht nur vegan-vegetarisch lebende Menschen, sondern auch diejenigen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien diverse gesunde und leckere Auswahlmöglichkeiten.



Bildquelle: Geo-grafika / shutterstock.com

## Sojamilch

Sojamilch ist vielseitig anwendbar und eignet sich uneingeschränkt zum Kochen, Backen oder im Kaffee. Sie lässt sich leicht aufschäumen, und hat mit 3 bis 4 g Protein pro 100 ml etwa den gleichen Eiweißgehalt wie Kuhmilch, dabei aber einen geringeren Fettgehalt. Sojalebensmittel stellen eine besonders hochwertige Proteinquelle dar und können dadurch einen wichtigen Bestandteil einer kalorienreduzierten Ernährung bilden.

## Reismilch

Von allen Milchalternativen ist sie die allergenärmste und daher für Allergiker besonders gut geeignet. Reismilch hat einen natürlich süßlichen Geschmack und lässt sich zum Kochen und Backen verwenden.

## Hafermilch

Hafermilch wird aus entspelztem Hafer gewonnen. Wie alle pflanzlichen Produkte enthalten auch Getreidemilchsorten kein Cholesterin – im Gegenteil: Hafermilch hat sogar cholesterinsenkende Eigenschaften.

## Dinkelmilch

Da Dinkelmilch auch ohne Zuckerzusatz einen relativ süßen Geschmack besitzt, eignet sie sich besonders gut für Süßspeisen und kann als natürliches Süßungsmittel im Kaffee verwendet werden.

## Mandelmilch

Mandelmilch gilt als sehr gut bekömmlich und ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Sie schmeckt mild und dabei leicht nussig. Außerdem ist sie eine ideale Quelle für Ballaststoffe. Schon im Mittelalter war Mandelmilch als Alternative zur fettreichen Kuhmilch beliebt.

## Haselnussmilch

Haselnussmilch hat ein sehr nussiges Aroma und eignet sich daher gut zum Verfeinern von Süßspeisen. Sie lässt sich je nach Hersteller und Sorte leicht aufschäumen und für Kaffeekreationen verwenden.

## Cashewmilch

Cashewmilch schmeckt leicht nussig und eignet sich zum Kochen und Backen. Mit Datteln kann sie ganz natürlich gesüßt werden.

## Hanfmilch

Hanfmilch hat einen leicht nussigen Geschmack und weist einen hohen Anteil an essenziellen ungesättigten Fettsäuren auf, darunter auch die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Etwa 2 Gläser (500 ml) Hanfmilch liefern bereits die empfohlene Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren.

## Kokosmilch

Kokosmilch hat einen frischen, fruchtigen Geschmack und verleiht Speisen ein exotisches Aroma. Ihr Fettgehalt ist höher als der von vielen anderen pflanzlichen Milchprodukten, sie ist außerdem reich an Magnesium und Kalium.

*Quelle: vebu.de*