

# Pflanzliche Alternativen – Grundlagen, Herstellung und Rezepte

Quelle für nachfolgende Alternativen und Rezepte:

<https://proveg.com/de/ernaehrung/pflanzliche-alternativen/>

## Zur Gruppe der Ersatzprodukte gehören:

- Fleisch- und Wurst-Ersatz auf Basis von Eiweiß (Getreide, Hülsenfrüchte)
- Sahne, Joghurt und Milchersatzprodukte auf Basis von Hülsenfrüchten, Getreide oder Nüssen und ggf. Bakterienkulturen
- Käse-Ersatz, auf Basis von Nüssen und Kernen (z.B. Cashewnuss, Sonnenblumenkerne, Walnüsse), Kokos- oder Palmfett, Hefeflocken, Stärke oder auf Basis von Sojabohnen
- Butter-Ersatz aus Soja-, Raps-, Kokos- oder Palmöl, meist mit pflanzlichem Lecithin und Zitronensäure
- Ei-Ersatz (als Emulgator, Binde- oder Lockerungsmittel, Schaumbildner)

## Eigenständige Alternativen:

- Tofu (überwiegend auf Basis von Sojabohnen, Lupinen – und Raps)
- Pflanzendricks
- Nussmuse als Brotaufstrich oder als Saucengrundlage

# Die 10 besten Pflanzenmilchsorten – veganer Milchersatz

## 1. Hafermilch: Milchalternative auf dem Vormarsch

Hafermilch ist kohlenhydratreich und schmeckt von Natur aus leicht süßlich, weshalb sie meist ohne zugesetzten Zucker im Handel erhältlich ist. Verglichen mit anderen pflanzlichen Milchsorten weist sie einen eher geringen Protein- und Fettgehalt auf. Dafür hat Hafermilch mehr Ballaststoffe als andere vegane Milchalternativen, die die Verdauung regulieren und den Cholesterinspiegel senken können. In Deutschland machte Hafermilch im Jahr 2020 46 % des Gesamtumsatzes an Pflanzenmilch aus – und generiert damit den meisten Umsatz unter den veganen Milchsorten. Hafermilch ist zum Kochen und Backen geeignet, schmeckt aber auch im Kaffee oder Müsli.

### Zutaten

80g Haferflocken

5 Datteln

5 Eiswürfel

### Zubereitung

1. Die Haferflocken mit den entsteinten Datteln, den Eiswürfeln und dem kalten Wasser in den Standmixer geben und etwa eine Minute lang mixen. Die Eiswürfel sind wichtig, da warme Hafermilch schnell zu Haferschleim wird.
2. Die Masse durch ein Baumwolltuch oder einen Nussmilch-Beutel abseihen, in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
3. Vor der Verwendung gut schütteln. Die Hafermilch hält etwa zwei Tage lang im Kühlschrank.

## 2. Sojamilch: eiweißreiche Pflanzenmilch

Sojamilch ist nicht nur die beliebteste Pflanzenmilch, sondern auch die einzige Milchalternative, die mit etwa 3 g pro 100 ml dieselbe Menge Eiweiß wie Kuhmilch enthält.

Da Sojamilch oft mit Calcium, Vitamin B<sub>12</sub> und anderen Vitaminen angereichert wird, stellt sie ernährungsphysiologisch eine adäquate Alternative zu Kuhmilch dar. Die Fettsäurezusammensetzung von Sojamilch ist deutlich vorteilhafter als die von Kuhmilch. Die Milchalternative ist sehr vielfältig und kann hervorragend zum Kochen, Backen oder im Kaffee verwendet werden.

### Zutaten

250 g Sojabohnen

750 ml Wasser

### Zubereitung

1. Die Sojabohnen für 12 Stunden in ausreichend Wasser einweichen, bis sie ungefähr die doppelte Größe erreichen.
2. Die Sojabohnen in ein Sieb abgießen und nochmals mit Wasser abspülen.
3. Die Datteln klein hacken. Nun zusammen mit den aufgeweichten Sojabohnen und dem Wasser in den Standmixer geben und mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
4. Einen Topf bereit stellen und darüber die Masse durch ein Sieb oder gegebenenfalls durch ein Trockentuch geben. Gelegentlich mit einem Löffel darauf drücken, sodass die gesamte Flüssigkeit in den Topf träufelt.
5. Dann die gesamte Flüssigkeit langsam im Topf erhitzen. Unter gelegentlichen Rühren 18 bis 20 Minuten köcheln lassen.
6. Schließlich die gekochte Milch etwas abkühlen lassen. Anschließend in Flaschen abfüllen und gut verschließen. Die Sojamilch im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage aufbrauchen.

### 3. Mandelmilch: beliebter Milchersatz mit vielen wertvollen Nährstoffen

Mandelmilch unterscheidet sich ernährungsphysiologisch deutlich von Kuhmilch.

Der geringe Fettgehalt in Mandelmilch besteht überwiegend aus gesunden ungesättigten Fettsäuren.

Die Pflanzenmilch hat einen milden, leicht nussigen Geschmack, wodurch sie super im Müsli schmeckt.

#### Zutaten

1 Handvoll blanchierte Mandeln

0,5 l Wasser

7 reife Datteln entsteint

#### Zubereitung

1. Mandeln in einem starken Mixer mahlen.
2. Wasser und restliche Zutaten hinzufügen und ebenfalls fein zerkleinern, bis eine schaumig-milchige Konsistenz entsteht.
3. Mandelmilch in eine saubere Glasflasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 4. Reismilch: beste Wahl bei Allergien

Reismilch ist in puncto Nahrungsmittelallergien besser geeignet als jede andere Milch, da sie soja-, nuss-, laktose-, milcheiweiß- und glutenfrei ist. Sie enthält wenig Fett und Protein. Sofern der Pflanzenmilch keine Nährstoffe zugesetzt werden, ist der Nährstoffgehalt eher gering. Verglichen mit anderem Milchersatz ist Reismilch kohlenhydratreicher, was ihr einen süßen Geschmack verleiht, da die Kohlenhydrate bei der Verarbeitung in Zucker gespalten werden- Diese Pflanzenmilchsorte kann sowohl zum Kochen als auch für Desserts verwendet werden. Da Reismilch eine eher dünnflüssige Milch ist, ist sie für Kaffee weniger geeignet.

### Zutaten

100 g weißer Reis ungekocht

1l Wasser

1 Prise Salz

### Zubereitung

1. Den Reis gründlich waschen und nach Packungsanweisung kochen.
2. Den gekochten Reis mit dem Wasser, Salz, Öl und je nach Geschmack etwas Süßungsmittel in den Standmixer geben. So lange mixen, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht
3. Die vegane Reismilch durch ein feines Sieb, ein Baumwolltuch oder einen Nussmilchbeutel filtern. Den im Tuch verbliebenen Reisrest gut auspressen.
4. Nun die Reismilch in ein sauberes, verschließbares Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 5. Cashewmilch: die perfekte Milchalternative für Cashewfans

Das enthaltene Fett der Cashewmilch besteht zu einem Großteil aus ungesättigten Fettsäuren, die als gesundheitlich günstig zu bewerten sind. Diese Alternative zu Kuhmilch eignet sich zum Kochen und Backen. Insbesondere im Milchkaffee macht sie aufgrund ihrer Cremigkeit eine gute Figur. Wer den milden, leicht süßen und nussigen Geschmack von Cashews mag, wird Cashewmilch lieben.

### Zutaten

200 g Cashewkerne

1 l Wasser

1 Prise Salz

### Zubereitung

1. Die Cashewkerne für mindestens vier Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen.
2. Cashewkerne, Wasser, Salz und Vanilleschote in den Standmixer geben. So lange auf höchster Stufe mixen, bis eine milchähnliche Flüssigkeit entsteht. Wenn gewünscht, mit Süßungsmittel abschmecken.
3. Die Milch durch ein feinmaschiges Sieb oder ein Seihtuch filtern. Die im Tuch verbliebenen Reste auspressen.
4. Nun die entstandene Cashewmilch in ein sauberes Gefäß abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 3–4 Tagen verbrauchen. Vor Gebrauch gut schütteln.

## 6. Haselnussmilch: cremiger Genuss für den Gaumen

Im Vergleich zu anderen Pflanzenmilchsorten hat Haselnussmilch wenig Eiweiß.

Diese Milchalternative überzeugt mit einem feinen, nussigen Geschmack und einer cremigen Konsistenz. Haselnussmilch ist eine gute Wahl für Backwaren oder im Müsli.

### Zutaten

150 g Haselnüsse

1 l Wasser

1 Prise Salz

### Zubereitung

1. Die Haselnüsse für mindestens vier Stunden in ausreichend Wasser einweichen, bestenfalls über Nacht.
2. Das Einweichwasser wegschütten und die Nüsse in einem Sieb abspülen.
3. Haselnüsse, Wasser, Salz und Ahornsirup in den Standmixer füllen.
4. So lange mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Optional mit etwas Zimt abschmecken.
5. Die Haselnussmilch durch einen Nussmilchbeutel oder ein Baumwolltuch abgießen und auffangen.
6. Die restliche Milch aus dem Trester auswringen. In eine luftdichte Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 7. Kokosmilch: ausgezeichnet zum Kochen geeignet

Kokosmilch in der Dose – im Supermarkt in der Regel bei den asiatischen Lebensmitteln zu finden – ist reich an Eisen, Kalium sowie Magnesium und Laurinsäure.

Aufgrund ihres hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren sollte Kokosmilch jedoch in Maßen genossen werden. Sie wird hauptsächlich zum Kochen verwendet, zum Beispiel von cremigen Currys und Suppen.

### Zutaten

1l Wasser

200 g Kokosraspel

### Zubereitung

1. Das Wasser im Wasserkocher oder im Topf zum Kochen bringen.
2. Das heiße Wasser über die Kokosraspel schütten und das Ganze 10 Minuten quellen lassen. Im Standmixer oder mit einem starken Pürierstab kräftig durch mixen.
3. Die Masse für 5 weitere Minuten stehen lassen und noch einmal pürieren.
4. Den Kokosdrink durch ein Tuch oder ein engmaschiges Sieb filtern und die Restmasse gut ausdrücken.
5. Die Milch in eine Glasflasche füllen und bis zu vier Tage im Kühlschrank aufbewahren.



## 8. Dinkelmilch: ideale Pflanzenmilch für süße Leckereien

Dinkelmilch punktet mit einem hohen Ballaststoffgehalt, hat aber wenig Proteine und Fette. Wie Hafermilch schmeckt auch Dinkelmilch von Natur aus süß, sodass kein Zucker zugesetzt werden muss. Diese vegane Milchalternative eignet sich besonders für Süßspeisen und kann als natürlicher Süßstoff zum Beispiel im Kaffee verwendet werden. Bereiten Sie doch einmal Dinkelgrieß mit Dinkelmilch zu.

### Zutaten

100 g Dinkel ganze Körner

800 ml Wasser

1 Prise

Salz

### Zubereitung

1. Den Dinkel über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Das Einweichwasser am Folgetag abgießen, den Dinkel in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und etwa 5 Minuten kochen. Anschließend erneut abgießen.
2. Den Dinkel mit dem abgemessenen Wasser, Salz und Öl in den Hochleistungsmixer geben und 3–5 Minuten auf höchster Stufe durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
3. Durch ein Passiertuch oder ein Baumwolltuch abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Die Restmasse im Tuch gut auspressen. Die vegane Dinkelmilch in eine saubere Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch kräftig schütteln.

## 9. Macadamiamilch: die extravagante vegane Milch

Diese Milch ist kalorien-, eiweiß- und kohlenhydratarm. Macadamiamilch besticht mit ihrem fein-nussigen Geschmack und ist damit ideal für die Zubereitung von Desserts geeignet, schmeckt aber auch pur super.

### Zutaten

150 g Macadamianüsse

1 l Wasser

3 Datteln oder etwas mehr, entsteint

### Zubereitung

1. Die Macadamianüsse für mindestens vier Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Das Einweichwasser wegschütten und die Macadamianüsse anschließend gründlich abwaschen.
2. Nüsse, Wasser und Datteln in einen Standmixer geben und etwa 2 Minuten pürieren, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
3. Die Macadamiamilch durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch abgießen.
4. Den verbliebenen Trester anschließend gut ausdrücken.
5. Die vegane Macadamiamilch in ein gut zu verschließendes Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 10. Hanfmilch: gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren

Hanfmilch schmeckt nussig und wird aus den Samen der Hanfpflanze hergestellt. Sie eignet sich hervorragend für Menschen, die Soja, Nüsse oder Gluten nicht vertragen. Die Milchalternative ist kohlenhydratarm und fettreich, aber der Großteil des Fetts sind gesunde ungesättigte Fettsäuren.

Die Hanfsamen in Hanfmilch haben einen hohen Anteil an der essenziellen Omega 3 Fettsäuren, Alpha-Linolensäure. Omega-3-Fettsäuren sind hitzeempfindlich. Wer Hanfmilch aus geschmacklichen Gründen erhitzen möchte, zum Beispiel beim Backen oder Kochen, kann dies aber tun.

### Zutaten

125 g Hanfsamen geschält

1 l Wasser

1 Prise Salz

2 Datteln entsteint

### Zubereitung

1. Hanfsamen, Wasser und Salz in einen Standmixer geben. Für eine leicht süße Hanfmilch die Datteln dazugeben.
2. Etwa 2 Minuten lang mixen, bis eine cremige Flüssigkeit entsteht.
3. Die Hanfmilch durch einen Nussmilchbeutel, ein sauberes Geschirrtuch oder ein feinmaschiges Sieb abgießen und auffangen.
4. Die restliche Flüssigkeit aus dem zurückgebliebenen Trester herausdrücken. In eine Glasflasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von drei Tagen verbrauchen.

## Weitere vegane Milchsorten: Lupinenmilch und Erbsenmilch

Neben diesen 10 bekannten Pflanzenmilchsorten gibt es noch weitere vegane Alternativen zu Kuhmilch.

Relativ neu auf dem Markt sind beispielsweise Lupinen- und Erbsenmilch.

Lupinenmilch ist eine vielversprechende Alternative zu Kuhmilch. Sie ist fettarm, dafür protein- und ballaststoffreich. Aufgrund ihres geringen Eigengeschmacks ist Lupinenmilch eine gute Wahl – ob für die herzhafte Küche, feines Gebäck oder Getränke.

Erbsenmilch weist einen hohen Proteingehalt auf. Sie ähnelt Kuhmilch sowohl geschmacklich als auch in Bezug auf die Konsistenz, daher eignet sie sich für Kaffee sowie zum Kochen und Backen sehr gut.