

# WELCHE ALTERNATIVEN ZU Kuhmilch GIBT ES?

## **MANDEL** – die Süße

Mandeldrink ist eine leckere Alternative zu Kuhmilch und erinnert ganz leicht an Marzipan. Der Drink kann ohne Einschränkungen zum Kochen und Backen verwendet werden.

## **LEINSAMEN** – der Omega-3-Lieferant

Natürlich laktose- als auch glutenfrei. Sein leicht nussiger Geschmack macht ihn in der Küche vielseitig einsetzbar. Am besten pur zum Trinken, aber auch zum Verfeinern von Saucen und Suppen, so wie für die Zubereitung von Backwaren, Pfannkuchen oder Puddings gleichermaßen geeignet.

## **HAFER** – das Powerpaket

Der Haferdrink wird aus entspelztem Hafer gewonnen und erinnert im Geschmack an Getreide. Ähnlich wie Kuhmilch kann der Haferdrink sehr gut zum Kochen und Backen genutzt werden. Aber Achtung: Er ist nicht geeignet bei einer Glutenunverträglichkeit.

## **ERDMANDEL** – die Milde

Überzeugt mit einem milden, leicht nussig-süßen Geschmack. Herrlich vielseitig in der laktosefreien Küche einsetzbar. Süß, wie herzhaft, kalt wie warm ein mediterraner Genuss, der bereits den alten Ägyptern bekannt war.

## **QUINOA** – die Wiederentdeckte

Als eine der ältesten Kulturpflanzen erlebt Quinoa eine neue Ära und wird aufgrund ihres Nährstoffreichtums und der zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten heutzutage wieder sehr geschätzt.

## **KOKOS** – der Exotische

Kokosmilch hat einen fruchtig-nussigen Geschmack und erfreut sich besonders in der asiatischen Küche größter Beliebtheit. In Farbe und Konsistenz ist der Kokosdrink kaum von Kuhmilch zu unterscheiden.

## **REIS** – der Alleskönner

Reisdrink ist von allen Milchersatzprodukten der allergenärmste. Er hat einen süßlichen Geschmack und lässt sich gut zum Kochen und Backen verwenden. Da der Reisdrink leider nur wenige Nährstoffe enthält, wird ihm oft Kalzium hinzugefügt.

## **LAKTOSEFREIE MILCH** – die Ausnahme

Wer Kuhmilch liebt, sie aber nicht verträgt, kann auf speziell gekennzeichnete laktosefreie Milch zurückgreifen. Hierbei wird der Milch Laktase zugefügt, so dass der Milchzucker gespalten wird. Sehr empfindliche Menschen sollten sie aber in kleinen Mengen probieren, denn trotz der Aufschrift „laktosefrei“ enthalten die Produkte oft noch geringe Spuren des Milchzuckers.



Bild: nitox/shutterstock.com

Weitere Informationen zu Produkten erhalten Sie

unter [www.foodoase.de/milchersatz](http://www.foodoase.de/milchersatz)