

Sojamilch

von qUe (que2k@gmx.de)

300 g Sojabohnen (ergibt ca. 3l Sojamilch)

4 l Wasser

- Sojabohnen in reichlich Wasser mindestens 12 Std. einweichen lassen.
- Wasser weggiessen und in einem großen Topf geben, 1l Wasser dazugeben.
- Bohnen und Wasser kurz aufkochen lassen, mit Mixstab pürieren, bis ein feinkörniges Mus entsteht (ca. 4 min).
- 3l Wasser dazugeben und nochmals aufkochen lassen, mit Mixstab ein weiteres mal ca. 2 min. mixen.
- Masse mittels Dauerkaffeefilter (Goldtonfilter, mikrofeines Edeltstahlgewebe) filtern, dabei ständig mit Löffel rühren, damit das Filtergewebe nicht verstopft.

Hinweis: Sojamilch gut gekühlt lagern und innerhalb weniger Tage verbrauchen. Dauerkaffeefilter (Goldtonfilter) gibt's ab 20 DM, Anschaffung lohnt sich auf jeden Fall, da die Gewähr für beste Filterergebnisse. Reinigung ist wesentlich unproblematischer als bei anderen Filtern.