

Lupinendrink

Zutaten:

200 g Süßlupinenkerne
1 l Wasser
zusätzlich Wasser zum Einweichen
1 Prise Salz
Nussmilchbeutel, Mulltuch oder feines Sieb zum Abseihen

So wird es gemacht:

Süßlupinenkerne für 24 Stunden einweichen. Die Einweichzeit kann auf mehrere Tage verlängert werden, dann schmeckt der Lupinendrink besonders mild. Dabei zweimal täglich das Wasser wechseln.

Einweichwasser wegschütten, die abgetropften Samen mit frischem Wasser und geschlossenem Deckel etwa eine Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Wasser wiederum weggießen. Die Samen spülen und mit einem Liter frischem Wasser auffüllen. Zu einer gleichmäßigen Masse mixen.

Die Masse durch einen Nussmilchbeutel, ein Mulltuch oder ein Sieb filtern.

Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich die selbst gemachte Lupinenmilch etwa drei bis vier Tage. Sie schmeckt leicht erbsig, mit längeren Einweichzeiten aber sahnig mild und ist daher sowohl als Milch im Kaffee als auch zu Müsli oder pur getrunken geeignet.

Den Trester kann man zu herzhaften Aufstrichen mit Lupinenmus oder zu süßer Lupinen-Schoko-Creme verarbeiten. Aus den Samen lässt sich auch eine leckere vegane Parmesan-Alternative mit Lupine selber machen.

Weitere Informationen zum Nährwert der Süßlupine und zu den Rezepten unter <https://www.smarticular.net/lupinenmilch-selber-machen-lupinendrink-aus-suesslupine/>