Hanfmilch

Zutaten für 300ml

knapp	20	g	geschälte Hanfsamen
	1	dicke	Dattel
	1	Prise	Salz
	300	ml	Wasser
gut	1	TL	Öl (Kokosöl, Sonnenblumenöl oder oder oder)

Zubereitung

Die Dattel etwas kleinschneiden und mit den anderen Zutaten (außer vielleicht das Öl, sollte es ein 'kostbares' sein) über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag im Mixer sehr fein mixen.

Nun die Milch durch ein Haarsieb, ein Mulltuch oder einen Nussmilchbeutel abseihen. Den 'Trester' aufbewahren und zum Beispiel mit ins Müsli geben

PS: Wenn Ihr die Milch portionsweise macht und NUR fürs Müsli nutzen wollt, müsstet Ihr die Milch natürlich nicht abseihen sondern könnt sie gleich zum Müsli geben!