RESTLA-REZEPT



KOKOSMILCH

RESTLA:

- 1 Kokosnuss

WEITERE ZUTATEN:

- ca. 300 ml warmes Wasser

ZUBEREITUNG

- Kokosnuss öffnen und das Kokoswasser auffangen – direkt trinken oder z. B. für einen Immunshot verwenden.
- Kokosfleisch herauslösen, klein schneiden und mit dem warmen Wasser fein mixen.
- Die Masse durch ein Sieb oder Tuch drücken – fertig ist die selbstgemachte Kokosmilch!
- Nichts verschwenden: Die zurückbleibenden Kokosraspeln trocknen und als Kokoschips, zum Backen oder für Desserts verwenden. Die Kokosschale eignet sich wunderbar als Schale, Pflanzgefäß oder Deko. Auch der feine Abrieb der Schale kann getrocknet und zerkleinert als natürlicher Zusatz für den Kompost oder als Dünger verwendet werden.

Eingereicht von Katharina Rauh, Naila