

Kokosmilch

In den letzten Wochen habe ich mich so sehr mit dem Thema Ernährung beschäftigt, wie noch nie zuvor. Ich hatte schon immer den Anspruch meine Familie und mich gesund zu ernähren, frisch zu kochen und auf gute Lebensmittel zu achten. Obst und Gemüse kaufe ich wenn möglich gerne aus der Region und natürlich nur saisonales. Alle tierischen Lebensmittel habe ich schon immer nur in Bio-Qualität gekauft – gerade Fleisch und Eier. Am liebsten auch hier immer aus der Region und am allerbesten vom Bauern nebenan. Aber in letzter Zeit hat sich mein Denken noch mehr verschärft. Grund dafür ist, dass Flynn seit längerem Hauptprobleme plagen und ich aus heiterem Himmel mit unreiner Haut zu kämpfen hatte. Alles was ich von "außen" versucht habe zu bekämpfen hat nicht geklappt. Deshalb habe ich angefangen uns quasi von innen zu behandeln und gewisse Lebensmittel dafür einfach mal vom Speiseplan gestrichen, bzw. ersetzt. Dazu gehört in allererster Linie Weizen. Wir essen trotzdem noch Brot und Nudeln, aber eben lieber aus Dinkel. Natürlich versuchen wir auch Zucker einzusparen, wo nur möglich. Und ich habe mich nun komplett von Milch verabschiedet. Ich dachte zunächst, das würde der schlimmste Verzicht für mich sein, weil ich einem guten Cappuccino mit frischer Vollmilch am Nachmittag quasi verfallen bin. Aber durch die vielen tollen Alternativen, die es eigentlich überall gibt, fällt es mir gar nicht mal so schwer. [Mandelmilch](#) ist natürlich ein toller Ersatz und wahrscheinlich jedem von Euch bekannt. Aber nun habe ich diese Kokosmilch ausprobiert und finde sie gerade für Matcha-Latte (gerne auch in der geeisten Version) Smoothies, Müsli und Porridge perfekt. Diese 3 kleinen Veränderungen in unserem Speiseplan haben schon einen tollen Effekt mit sich gebracht. Ich fühle mich viel wohler, habe viel mehr Energie, schlafe irgendwie auch besser, bin weniger aufgedunsen und meine Haut ist wieder tip top. Und auch bei Flynn geht es bergauf. Ich weiß nicht, ob es am Weizen, Zucker oder den Milchprodukten liegt. Vielleicht auch an allem zusammen. Aber wir fühlen uns gut und ich bin wieder mal erstaunt, wie unser allgemeines Körperempfinden von innen heraus gesteuert wird. Umso wichtiger, dass wir gute Entscheidungen für uns selbst und unsere Familie treffen und einfach bewusst darauf achten, was uns gut tut und unserem Körper genau das geben!

Zutaten für 1 l Milch

- 150 gr - Kokosflocken
- 0.5 - Vanilleschote
- 1 Prise - Zimt
- 2 - Datteln, entkernt
- 1 l - Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und für 2-3 Minuten mixen.

2. Die Flüssigkeit durch ein Mulltuch gießen und gut ausdrücken.
3. In einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich etwa 3-4 Tage.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia