

<i>Ohne Muh und Mäh</i>	5	<i>Level 2 PROFI: Milchdrinks kochen und fermentieren</i>	51
<i>Equipment</i>	31		
<i>Level 1 AZUBI: Schnelle Milch ohne Schnickschnack</i>	43		

Level 3 LEGEND: Barista-Milch 73 Weitere Leckereien 109

#machsnachhaltig-infos 121

Joghurt 89

**Trester nutzen
#LoveFoodHateWaste 101**

Gute Gründe	6		
Der Anspruch: Regional, klimafreundlich, lecker	10	Sojamilch	52
Die Tricks der Industrie	12	Ist es nicht klimaschädlich, Soja zu verwenden?	54
Die Zutaten verstehen	16	Sonnenblumenkern-Hafermilch	56
Potentielle Fallstricke	24	Barista-Milch aus Soja, Haselnuss und Hafer	58
Welche Milch ist am klimafreundlichsten?	28	Fermentation durch Enzyme	60
		Grundrezept: Milch mit Enzymen fermentieren	62
Was brauche ich wirklich?	32	Hafermilch wie gekauft	64
		Hirsemilch statt Reismilch	66
Vegane Milch ohne Geräte zubereiten	40	Barista-Milch aus Hafer und Dinkel	68
		Barista-Milch aus Hafer und Soja	70
Grundrezept: Schnelle Milch	44		
Tipps & Tricks – So wird deine Milch noch besser!	46		
Haselnussmilch statt Mandelmilch	48		

Warum Lecithin?	74	Kondensmilch	110
Grundrezept: Barista-Milch	78	Horchata sin Arroz	112
Barista-Milch aus Haselnuss und Hafer ohne Fermentation	80	Veganer Quark	114
Barista-Milch aus Sonnenblumenkernen und Hafer	82	Grundrezept: Sahne zum Kochen	116
Barista-Milch aus Hafer wie gekauft	84	Vegane (Chili-)Mayonnaise oder Aioli	118
Barista-Milch aus Hafer und Sonnenblumenkernen	86	Übersicht aller Milchrezepte im Vergleich	122
Veganen Joghurt machen	90	Register	124
Grundrezept: Veganer Joghurt	92	Im Netz	126
Sojajoghurt	94	Zum Weiterlesen	126
Joghurt-Favoriten	96	Über die Autorin	126
Troubleshooting Joghurt	98	Dank	127
		Endnoten	127
So vielfältig ist Trester!	102		
Ckara	104		
Okara-Bratlinge	105		
Müsliriegel mit Trester	106		