

# **Essen per Lieferando, etc. In die Schule liefern lassen?**

**Beitrag von „Valerianus“ vom 13. Januar 2021 15:33**

Die brauchbare [Kokosmilch](#) ist in der Regel 90% Kokos und 10% Wasser Es gibt auch Light Varianten zum gleichen Preis mit 45% und Rest Wasser, aber das kann ich kostengünstiger selbst herstellen. 

Kokoswasser holt man normalerweise aus den noch grünen Kokosnüssen, da ist noch mehr davon drin, wenn sie erst einmal geschält sind (braun) wird das immer weniger...