

## Vegetarisch

### Mandelmilch selbst gemacht

Um ein köstliches natürliches Produkt ohne Zuckerzusatz mit nussigem Geschmack und einem günstigen Proteingehalt genießen zu können, lässt sich zum Beispiel Mandelmilch kinderleicht selbst herstellen.

Wie das funktioniert, zeigt das folgende Rezept für eine cremige Mandelmilch.

Für 1 Liter Mandelmilch benötigen Sie: • 200 g Mandeln • 1 Liter Wasser • 1 Prise Salz

#### Schritt 1:

Mandeln kurz abbrausen und mit einem Liter Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt über Nacht (ca. 12 Stunden) einweichen.



#### Schritt 2:

Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Mandeln kurz unter klarem Wasser abspülen.



#### Schritt 3:

Mandeln mit einem Liter Wasser in den Mixer geben und auf höchster Stufe zerkleinern.



#### Schritt 4:

Die Mandelmilch durch einen Nylonstrumpf, ein Wäschenetz oder Mulltuch in ein Behältnis abgießen und auswringen, sodass nur die Mandelreste im Tuch zurückbleiben. In verschließbare Glasflaschen abfüllen und im Kühlschrank lagern.



#### Schritt 5:

Fertige Mandelmilch genießen! Sie eignet sich für Müsli, Shakes, Smoothies, etc.



#### Tipps:

- Die Mandelmilch sollte innerhalb von ca. 2-3 Tagen aufgebraucht werden.
- Verfeinern Sie Ihre Milch nach Belieben mit Gewürzen (Zimt, Vanille, etc.).
- Statt der Mandeln verwenden Sie auch gerne andere Nüsse/Kerne.
- Aus den getrockneten Mandelresten können Sie ein köstliches Brot backen.