

Mandelmilch

Heiß &
Tunig



Zutaten

200g Mandeln
Wasser
Agavendicksaft oder Honig (optional)
leistungsstarker Mixer
Sieb, Schüssel
Mulltuch (es geht auch ein unbedrucktes
Küchenhandtuch)

Zubereitung

Falls ihr ungeschälte Mandeln habt, solltet ihr sie vorher blanchieren. Denn die Schale kann nicht gut verdaut werden. Dazu müsst ihr die Mandeln kurz mit heißem Wasser übergießen und könnt dann die Mandeln aus der Schale flutschen lassen, indem ihr sie an einem Ende mit Euren Fingern zusammendrückt. Falls ihr schon geschälte / blanchierte Mandeln gekauft habt, könnt ihr sie direkt in eine Schüssel geben und sie mit kaltem Wasser übergießen, so dass sie bedeckt sind. Macht das am besten am Abend vorher, da die Mandeln ca. 10 Stunden einweichen müssen.

Wenn die Mandeln ihre Zeit im Wasser überstanden haben, könnt ihr sie abgießen. Füllt die Mandeln zusammen mit einem Liter heißes Wasser in einen Mixer und mixt es bei höchster Stufe so lange durch, dass keine Stücke mehr enthalten sind. Nun könnt ihr eine Schüssel mit einem Sieb bestücken, dieses mit dem Mull- oder Küchentuch auslegen und die Mandelmilch eingießen. Lasst die Milch erst einmal von alleine abtropfen. Wenn sich der im Tuch verbliebene Mandelbrei abgekühlt hat, könnt ihr das Tuch noch zusammendrehen und die restliche Flüssigkeit auspressen. Wenn ihr mögt, könnt ihr die noch warme Mandelmilch mit etwas Agavendicksaft oder Honig (Achtung, dann ist es nicht mehr vegan!) süßen.

Werft die Mandelreste nicht weg: Daraus lässt sich prima Mandelmehl herstellen. Dazu lasst ihr die Masse einfach nur trocknen und mahlt sie noch einmal durch (z.B. im Mixer). Ihr könnt die Mandelmasse auch mit Honig oder Agavendicksaft süßen und so trocknen lassen. Die so entstandenen „Klümpchen“ machen sich prima im Müsli.

Wenn ihr Euch jetzt fragt, was ihr mit der Mandelmilch so alles anstellen könnt, schlage ich Euch vor, einfach mal damit zu backen oder euer Müsli zu pimpfen. Durch den nussigen Geschmack macht sich die Mandelmilch auch wunderbar im Chai-Tee oder im Kaffee.

<http://heissundinnig.com/2014/08/29/mandelmilch/>