

Basics: Mandelmilch

Einfach und schnell !

Zutaten:

- 100 - 200 g Mandeln geschält oder ungeschält
- alternativ: 100 - 200 g gem. Mandeln, Mandelblättchen oder Mandelstifte
- 1 L Wasser

Wenn die Mandelmilch sehr hell werden soll, empfiehlt es sich die Mandeln mit heißem Wasser zu übergießen, etwas stehen lassen und dann abzuschälen. Ganze Mandeln in der Küchenmaschine fein vermahlen. Die Menge sollte nach den eigenen Vorlieben gewählt werden, je dicker die Mandelmilch werden soll, desto mehr Mandeln bis zu max. 200 g sollte man nehmen.



Gem. Mandeln (alternativ auch Mandelblättchen oder -stifte) mit 1 L Wasser mischen und in einen Mixer geben (oder in einen Messbecher füllen und mit dem Stabmixer arbeiten). Ca. 4 Min. auf höchster Stufe mixen bzw. pürieren. Anschließend absieben und in eine Flasche abfüllen. Im Kühlschrank etwa 2 - 3 Tage haltbar. Das übriggebliebene Mandelpulp (Mehl) entweder trocknen oder einfrieren. Es eignet sich sehr gut zum andicken von Soßen, zum verfeinern für Smoothies und Müsli, oder als Mehlersatz für Kuchen.

Auskühlen lassen und z. B. in einer schönen Blechdose aufbewahren.