

Mandelmilch



ZUBEREITUNG

Zur Herstellung der Mandelmilch zunächst das Einweichwasser abgiessen und die Mandeln gut abspülen. Im Anschluss geben Sie die abgetropften Mandeln mit Wasser und Stevia in ihren Hochleistungsmixer und mixen alles bis Sie eine cremig-flüssige Konsistenz erhalten.
In ein Passiertuch oder Nussmilchbeutel geben und durchsieben.
Die Milch ist im Kühlschrank verschlossen 2-4 Tage haltbar.

TIPP

Statt Stevia können Sie auch jede andere Zuckervariante wählen wie beispielsweise Datteln, Ahornsirup oder Honig. Wir verwenden Stevia, um den Blutzuckerspiegel nach dem Trinken der Milch weniger stark ansteigen zu lassen.

ZUTATEN

600 ml	Wasser
200 g	Mandeln, geschält und eingeweicht (6-8 Stunden oder über Nacht)
5 Tropfen	Stevia nach Bedarf

Arbeitszeit:

15 Minuten

Einweichzeit:

6-8 Stunden

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk