



Mandeldrink

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

🕒 Einweichen: ca. 12 Std.

1 dl: 148 kcal, F 12 g, Kh 1 g, E 6 g

Zutaten

für 2 Personen

100 g Mandeln (Bio)
3 dl kaltes Wasser (300 g)

3 dl kaltes Wasser
1 Prise Salz

Und so wirds gemacht:

1. Die Mandeln in eine Schüssel geben, mit dem Wasser übergiesen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. oder über Nacht ziehen lassen. Mandeln in einem Sieb abtropfen, mit kaltem Wasser abspülen.
2. Die Mandeln mit dem frischen Wasser und Salz in einem Mixglas fein pürieren und durch ein mit Stoff belegtes Sieb giessen. Die Mandeln gut ausdrücken, das aufgefangene Mandelwasser in eine saubere, heiss ausgespülte Bügelflasche giessen, gut verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren.

Ergibt ca. 4 dl

Haltbarkeit: Der Mandeldrink kann ca. 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Variationen: 1-2 EL flüssiger Honig oder Ahornsirup darunterrühren, so wird der Mandeldrink süss und man kann ihn sehr gut für Milchreis, Müesli, Porridge oder gekochte Cremes verwenden.

Verwenden statt Verschwenden: Das ausgedrückte Mandelmus in einer warmen beschichteten Bratpfanne langsam rösten. 1 EL Rohzucker begeben, kurz weiterrösten, bis sich der Zucker aufgelöst hat, auf einem Backpapier abkühlen. Mandeln ins Frühstücksmüesli oder als Crumble über Fruchtsalat, Glace oder Cremes streuen.
