

Mandelmilch

Zutaten für 1 Liter Mandelmilch:

- 200 g Mandeln (ungeschält)
- 1 l Wasser

Zusätzlich brauchen Sie folgende Küchengeräte:

- Leistungsfähige Küchenmaschine/Blender
- Feines Sieb
- Mulltuch oder ein anderes sehr feinmaschiges Stofftuch

Herstellung:

- Am Vorabend Mandeln in kaltes Wasser einlegen
- Mandeln ca 8 – 10 h quellen lassen
- Mandeln schälen
- Die gequollenen Mandeln mit 1 l heißem Wasser in Küchenmaschine geben
- Die Mandel-Wasser-Mischung so lange pürieren, bis weiße Flüssigkeit ohne Stücke entsteht
- Sieb mit Stofftuch auslegen und Mandelmilch durch das Tuch passieren
- Die im Tuch verbleibende Masse gut abtropfen lassen und auspressen

Die letzten Überreste der Mandeln im Tuch lassen sich übrigens hervorragend trocknen und dann als feines Mandelmehl zum (Gluten-freien) Backen verwenden.

Für alle Eiligen: Bereits geschälte Mandeln kaufen!