

Mandelmilch

GRUNDREZEPT

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

6	Datteln
2 EL	Mandelmus
400 ml	Wasser

ZUBEREITUNG

Die Datteln in Stücke schneiden, in ein hohes Gefäß geben und knapp mit Wasser bedecken. Datteln eine Stunde quellen lassen. Gequollene Datteln pürieren. Mandelmus und 400 ml Wasser zufügen. Alles nochmals pürieren.

Tipps

Nehmen Sie warmes Wasser. Dann haben Sie direkt eine köstlich warme Mandelmilch.

Die Mandelmilch eignet sich als Frühstückersatz. Sättigender wird sie, wenn 1 EL Haferflocken untergerührt wird, vor oder nach dem Pürieren.

Wem die Mandelmilch nicht süß genug ist, süßt mit etwas Honig, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker nach.



Schoko-Mandelmilch

Ergänzen Sie einfach das Grundrezept mit einem TL Kakaopulver, am besten vor dem Pürieren.

Winterliche Mandelmilch

Fügen Sie zu dem Grundrezept oder der Schoko-Mandelmilch weihnachtliche Gewürze wie Zimt, Kardamom, Anis oder Nelke hinzu.

Gutes Gelingen und guten Appetit!