

# Selbstgemachte Mandelmilch

## **Für 2 Portionen:**

200 g Mandeln     1,5 l Wasser

Mandeln in ein Glas oder eine Schüssel geben und mit 1,5 Liter Wasser auffüllen. Mit einem Küchentuch abdecken und die Mandeln 7 bis 9 Stunden einweichen lassen. Anschließend die Mandeln in ein Sieb geben und unter laufendem Wasser für ca. 1 Minute gut abspülen. Nun die Mandeln in einen Food Processor oder einen leistungsstarken Standmixer geben, mit 1,5 Liter frischem Wasser auffüllen und für 2 bis 3 Minuten mixen, bis die Mandeln vollständig zerkleinert sind und eine cremige Flüssigkeit entstanden ist. Zum Passieren der Milch eine große Schüssel mit einem feinen Passier- oder Geschirrtuch auslegen und die zähflüssige Mandelmasse vorsichtig einfüllen. Die Seiten des Passiertuchs zusammenraffen und anschließend fest eindrehen. Während des Eindrehens das Tuch fest an den Seiten eindrücken, um die Milch von den Mandelresten zu trennen. Nach einigen Minuten sollte eine trockene, musartige Mandelmasse im Tuch zurückbleiben, die z. B. für glutenfreies Backen oder leckere Smoothies weiterverwendet werden kann. Im Kühlschrank kann die Milch bis zu vier Tage aufbewahrt werden.

NN am 07. Februar 2021