

Mandelmilch

Rezept für 2 Portionen

Dauer: ca. 15 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Ahornsirup	1 Esslöffel
Geschälte Mandeln	½ Tasse(n) / Glas
Leitungswasser / Stilles Wasser	2 Tasse(n) / Glas

Zubereitung:

Mandeln in der Küchenmaschine sehr fein mahlen; Süßungsmittel und 1 Tasse Wasser zugeben. Mit Mixeraufsatz 1-2 Minuten zu einer cremigen Masse schlagen. Mixer auf höchster Stufe laufen lassen, das restliche Wasser langsam durch die Mixeraufsatzöffnung zugießen. Das Ganze weitere 2 Minuten auf höchster Stufe mixen. Das Küchensieb über eine große Schüssel legen; wenn möglich, das Sieb mit einem Mulltuch auslegen, damit die Milch auch wirklich glatt und sämig wird. (Statt die Milch durch das Tuch zu passieren, kann sie auch nur 2mal gesiebt werden, wobei beim zweiten Sieben ein noch feineres Sieb verwendet wird.) Die Mandelmilch langsam in das Sieb gießen und nach und nach passieren. Mit einem Kochlöffel einige Male umrühren, so dass sie leichter hindurchtropfen kann. Nach dem Passieren bleibt etwa 1/2 Tasse Faserstoffe im Sieb zurück. Mit Hilfe eines Löffels kann man die verbliebene Milch durch das Sieb pressen. (Die Faserstoffe der Mandeln, können im Kühlschrank ein paar Tage lang aufbewahrt werden - sie eignet sich als feuchtigkeitsspendende Rubbelcreme zum Duschen).

Mandelmilch hält sich Kühlschrank 4-6 Tag. In einem Schraubdeckelglas oder einem anderen luftdicht abgeschlossenen Gefäß aufbewahren. (aus: Fit fürs Leben - Marilyn Diamond)

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2312-Mandelmilch.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at