

## Leckere Mandelmilch - einfach selbstgemacht



Mandelmilch gilt als gesund. Sie ist frei von Laktose und Gluten und eignet sich auch für Menschen mit einer Soja-Allergie. Vor allem für Vegetarier und Veganer ist Mandelmilch die ideale Kuhmilchalternative. Wie Ihr aus wenigen Zutaten eine leckere und gesunde Mandelmilch selber macht, erfahrt Ihr in diesem Beitrag.

### Zutaten für 1 Liter Mandelmilch

- 250 g Mandeln
- 1 Liter Wasser
- Optional: 4 entsteinte Datteln oder eine andere natürliche Süße deiner Wahl (z.B. etwas Honig oder Agavendicksaft)

### Zubereitung Mandelmilch:

1. Mandeln über Nacht (8-10 Stunden) in kaltem Wässern einweichen und quellen lassen. So lassen sich die Mandeln später leichter pürieren.
2. Das Wasser nach der Einweichzeit abgießen und die Mandeln mit 1 Liter frischen Wasser in einen Standmixer geben und so lange pürieren, bis eine weiße Flüssigkeit ohne Stücke entstanden ist.
3. Wer es gerne süß mag, fügt nun noch die entkernten Datteln, etwas Honig oder Agaven-Dicksaft hinzu und mixt den Mandeldrink erneut gut durch. (TIPP: Da der Mandeldrink von sich aus schon einen angenehm runden Geschmack hat, schmeckt er oft auch ohne zusätzliche Süße).
4. Das Mandelmus durch einen Nussmilchbeutel (gibt es in ausgesuchten Bio-Läden) oder einfach durch ein dünnes, sauberes Küchentuch passieren. Dafür eine Schüssel oder Karaffe damit auslegen, die Mandelmasse hineingießen und abtropfen lassen. Die Rückstände, die im Tuch bleiben, gut ausdrücken, sodass die komplette Flüssigkeit aufgefangen wird.
5. Jetzt ist die Mandelmilch fertig! Füllt sie in eine sterilisierte Flasche und bewahrt sie am besten im Kühlschrank auf; so hält die Mandelmilch zwei bis drei Tage.



### Tipps rund um Mandelmilch:

- Das übriggebliebene Mandelmus braucht Ihr **keinesfalls wegzuerwerfen!** Diese Reste lassen sich wunderbar **weiterverwenden**, z.B. für Euer morgendliches Müsli, für selbstgemachte Müsliriegel, für Mandelplätzchen, Kuchen und Kekse oder sogar für herzhaftes Brot. TIPP: Trocknet das übriggebliebene Mandelmus, mahlt es zu feinem Mehl und schon könnt Ihr es als Mandelmehl zum Backen wiederverwenden.
- Die **Mandelmilch** wird besonders **aromatisch**, wenn Ihr die **Mandeln** vor dem Einweichen in einer Pfanne **ohne Fett anröstet**.
- Auf die gleiche Art wie die Mandelmilch könnt Ihr auch **andere Nussmilch-Varianten** mit Cashew-, Pekan-, Macadamia- oder Haselnüssen zubereiten. Auch **Mischungen verschiedener Nusssorten** ergeben köstliche Drinks.
- Ihr könnt bei Rezepten Flüssigkeiten wie zum Beispiel **Milch 1:1 durch Mandelmilch ersetzen**.
- Mandelmilch ist eine sehr gute und **gesunde Kuhmilch-Alternative**, doch **Mandelmilch selber machen** ist definitiv die **bessere Idee**. Gekaufte Produkte enthalten oft sehr viel zugesetzten Zucker und andere ungesunde Zusatzstoffe. So stecken darin häufig verschiedene Süßungsmittel, die unsere Geschmacksnerven nur verwirren und aus dem gesunden Gleichgewicht bringen.