

Nachhaltig loslassen

Erdmandelmilch

Zutaten:

100 g ganze Erdmandeln

500 ml Wasser



Die Erdmandeln min. 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Du kannst aber auch **Mandelflocken** oder **Erdmandelmehl** verwenden. Das Mehl oder die Flocken werden nicht eingeweicht.



Die ganzen Erdmandeln ca. 24 Stunden in Wasser einweichen. Das Wasser nach dieser Zeit abgießen. Die Erdmandeln /Erdmandelflocken oder Mehl mit frischem Wasser auf höchster Stufe **einige Minuten** mixen. Das Ganze in einen Nussmilchbeutel gießen und auspressen. Den Trester kannst du für andere Gerichte, z.B. für die leckeren Erdmandelkekse verwenden.

Für Joghurtgeschmack etwas Zitronensaft dazugeben.

Nach Geschmack kannst du Kakao, Tonka, Mesquite, Zimt oder andere Gewürze dazugeben oder die Erdmandelmilch als Ersatz für Kuhmilch verwenden.

