MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Mandelmilch

Selbstgemachte Mandelmilch

Mandelmilch ist aufgrund ihres angenehmen Geschmacks und ihrer Konsistenz sehr beliebt. Mandeln in ihrer natürlichen Form sind bekannt für ihren Reichtum an Proteinen, Ballaststoffen, Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Doch Obacht – während eine Handvoll Mandeln all die aufgezählten Stoffe enthält und sehr gesundheitsfördernd ist, ist in der industriell hergestellten Mandelmilch kaum noch etwas von diesen Nährstoffen enthalten. Denn Mandeln sind erst die dritte Zutat nach Wasser und Zucker, und machen nur 2-5% der Mandelmilch aus. Beim Kauf sollten Sie auf ungesüßte Varianten zurückgreifen und versteckte Zucker meiden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Zutaten:

- Ca. 15 Bio-Mandeln
- Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen, Aprikosen oder Rosinen.
- 1/4 TL gem. Kardamom
- 1/4 TL Ingwerpulver
- ein paar Prisen Zimt
- eine kleine Prise Safran
- Wasser

Die Milch hält sich im Kühlschrank für 2 Tage, sollte aber idealerweise am selben Tag verbraucht werden.

Zubereitung:

1. Die Mandeln in eine kleine Schüssel geben. Mit Wasser übergießen und über Nacht einweichen.
2. Die Trockenfrüchte, Datteln, Aprikosen, Feigen oder Rosinen kurz waschen und in 200 ml Wasser ebenfalls über Nacht einweichen. Eine halbe Handvoll Trockenfrüchte reicht aus. Das Wasser am nächsten Morgen weiter verwenden!
3. Zum Frühstück am nächsten Morgen die Mandeln enthäuten und noch einmal gut abspülen.
4. Die Mandeln zu den eingeweichten Trockenfrüchten geben.
5. Die Gewürze zu den Mandeln und Trockenfrüchten geben. Mit einem guten Mixer (Smoothie-Mixer) sehr fein pürieren.
6. Ggf. die Mandelmilch etwas erwärmen.
7. Bei Bedarf darf noch etwas nachgesüßt werden, z.B. mit Dattelsirup oder Honig.