

MANDELMILCH

VATA PITTA KAPHA



ZUTATEN

2 Handvoll (ca. 80-100 g) Bio-Mandeln (mit Haut)
1,25 Liter abgekochtes Wasser (Raumtemperatur)
1 Pr. Salz
1 TL Vanilleextrakt

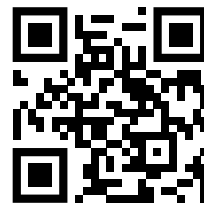
Süßungsmittel (optional), z. B.:
10-20 entsteinte Datteln oder 1-2 EL Ahornsirup
oder Honig oder Jaggery-Zucker

ZUBEREITUNG

Die Mandeln zusammen mit 250 ml von dem Wasser in eine große Tasse oder kleine Schale geben und 8 bis 12 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank einweichen lassen. Mandeln anschließend durch ein Sieb seihen, die Mandelschalen entfernen und entsorgen.

Die geschälten Mandeln zusammen mit 1 Liter Wasser, 1 Prise Salz und dem Süßungsmittel nach Wahl sowie mit dem Vanilleextrakt in den Standmixer geben und ca. 3 Minuten auf höchster Stufe mixen. Die Mandelmilch anschließend durch einen Nussmilchbeutel oder ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb in eine Schüssel seihen, den Rückstand im Beutel oder Tuch in die Schüssel auswringen. Milch in eine sterilisierte Glasflasche mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Flasche vor Gebrauch schütteln. **Haltbarkeit: ca. 3-4 Tage.**

REZEPT AUS DEM BUCH:



[ZUM SHOP](#)