

Bermudianische Mandelmilch

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

- 200g ganze Mandeln mit Schale
- 1500g Wasser
- 6 Datteln, entsteint
- 2 KL Salz
- 4 dl Lauwarmes Wasser



Zubereitung

1. Mandeln über Nacht oder mindestens 5 Stunden in einer Schüssel mit Wasser einweichen, damit die Phytinsäure in der Mandelschale reduziert werden und sie daher auch verdaulicher werden.
2. Am nächsten Tag das Wasser entleeren und die Mandeln sowie die Datteln in den Mixtopf geben und **20 Sek. / Stufe 10** mahlen.
4. Das Wasser begeben und dann **30 Sek. / Stufe 8** mixen.
5. Mit einem Kaffeefilter oder ein Sieb die Milch durchsieben.
6. Die Mandelreste können im Ofen oder an der Sonne trocknen oder direkt in einem beliebigen Gebäck sofort weiter verarbeitet werden. Die getrockneten Mandeln kann man, wie gemahlene Mandeln, zum Backen weiter verarbeiten.

Wissenswertes

Mandelmilch schmeckt besonders gut pur oder zu rohem Kakaopulver. Ebenfalls auch passend in Shakes oder Smoothies als Alternative zu Kuhmilch. Haltbarkeit der Mandelmilch: Im Kühlschrank 2 bis 3 Tage. Sollte sich die Mandelmilch teilen, ist es überhaupt kein Problem. Einfach vor dem Geniessen nochmals in den Mixtopf geben und auf Stufe 8 kurz mixen. Mandelmilch ist laktosefrei und glutenfrei, also eine gute Alternative für Allergiker.