

Cashew-Drink

Zutaten (für 1 Personen):

- 300 ml Wasser
- 80 g Cashewkerne
- 40 g Mandeln
- 1 getrocknete Feige
- 1 getrocknete Dattel
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kurkuma

Ein selbst gemachter milde Pflanzendrink, der durch die Dattel eine leckere Karamellnote erhält.

Cashewkerne und Mandeln etwa 10 Stunden in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen, damit sie sich beim Mixen besser auflösen. (Bei Verwendung eines sehr leistungsstarken Mixers kann dieser Schritt eventuell entfallen.)

Das Einweichwasser abschütten und die Cashews und Mandeln kurz abspülen. Nun 1 Schuss von dem frischem Wasser und die übrigen Zutaten nach und nach in den Mixer geben, dazwischen immer wieder auf höchster Stufe mixen. So entsteht in mehreren Schritten ein nahezu partikelfreier Pflanzendrink, der angenehm zu trinken ist.

In einem gut verschlossenen Gefäß hält sich der Cashew-Drink bis zu 3 Tage im Kühlschrank.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen