

Selbst gemachter Mandeldrink

Zutaten (für 500 ml):

- 100 g Mandeln
- 500 ml Wasser

Mandeln in einer Schüssel mit etwas Wasser bedecken und 8 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen und abspülen.

Mandeln dann mit 500 ml frischem Wasser übergießen und circa 1 Minute im Standmixer oder mit dem Pürierstab gut durchmischen. Anschließend durch einen Nussmilchbeutel -das ist ein Stoffbeutel aus Hanf, Baumwolle oder Nylon - oder durch ein feines Geschirrtuch passieren und kräftig ausdrücken.

Mandeldrink in eine ausgekochte Flasche füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank hält der Drink 3 Tage. Vor Verwendung schütteln.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 23.01.2023

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

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