



# Mandel-Milch selber machen

## Zutaten

- 200 g Mandeln
- 1 l (gefiltertes) Wasser
- 1 TL Vanillepulver (optional)
- 1 TL Honig (optional)
- 1 Prise(n) Salz

## Küchenzubehör

- Standmixer
- Küchenmaschine
- Passiertuch / Nussmilchbeutel

## Zubereitung

1. Die Mandeln in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen. Anschließend in eine große Schüssel oder Karaffe geben. Mindestens 1 Liter Wasser hinzugeben (gefiltert, wenn das Leitungswasser sehr hart ist). Mit Küchentuch oder Deckel abdecken und für mindestens 12 Stunden einweichen lassen (nicht länger als 18 Stunden).
2. Die eingeweichten Mandeln anschließend wieder in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Gemeinsam mit ca. 1 Liter (gefiltert) frischem Wasser in den Standmixer oder die Küchenmaschine geben. Für den Geschmack (optional) 1 Prise Salz, 1 TL Vanille-Extrakt und 1 TL Honig hinzugeben. Auf höchster Geschwindigkeit pürieren.
3. Die Mandelmilch mit den Nussresten durch ein Passiertuch in eine große Schüssel oder Karaffe abgießen. Die Nussreste in dem Passiertuch ordentlich auspressen, so dass auch der letzte Rest Flüssigkeit genutzt wird.
4. Die Mandelmilch sofort verzehren oder in einem luftdicht verschlossen Gefäß bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.