



Erdmandelmilch – Horchata

Zutaten

250 g Erdmandeln gemahlen oder ganz

1 l Wasser

optional: Zimt, Vanille, geriebene Zitronenschale (je nach deinem Geschmack)

optional: Dattelsirup, Stevia oder Birkenzucker (für eine noch süßere Milch)

Absehtuch oder Nussbeutel

Zubereitungszeit: 6 h

Kochzeit: 5 min

Gesamtzeit: 6 h 5 min

Portionen: 1

Zubereitung mit ganzen Erdmandeln

1.

Wenn du ganze Erdmandeln verwenden möchtest, brauchst du einen leistungsstarken Mixer. Weiche die Erdmandeln dann zuerst etwa 24 Stunden in Wasser ein.

2.

Schütte die Erdmandeln ab und lasse sie kurz abtropfen.

3.

Gib die Erdmandeln, je nach deinem Geschmack auch Gewürze und Süßungsmittel, und das Wasser in deinen Mixer. Mixe alles auf der höchsten Stufe zwei Minuten durch.

4.

Presse die Milch nun durch ein Absehtuch oder den Nussbeutel aus. Wenn dir die Milch noch zu dickflüssig ist, kannst du etwas Wasser hinzufügen. Der Trester schmeckt zum Beispiel in Müsli, Brot, zu Kuchen verarbeitet oder im Shake.

Zubereitung mit gemahlenen Erdmandeln

1.

Gib die Erdmandeln, je nach deinem Geschmack auch Gewürze und Süßungsmittel, und das Wasser in deinen Mixer.

2.

Mixe alles auf der höchsten Stufe zwei Minuten durch und lasse die Erdmandelmasse über Nacht ziehen.

3.

Presse die Milch nun durch ein Absehtuch oder den Nussbeutel aus. Wenn dir die Milch noch zu dickflüssig ist, kannst du etwas Wasser hinzufügen.

Der Trester schmeckt zum Beispiel in Müsli, Brot, zu Kuchen
verarbeitet oder im Shake.