Nussmilch

Portionen
2 Person(en)

Faustformel
Bewertung Faustformel Getränk
Schlagwort einfach, kalt, schnell, süß, vegan
frei von
Dinkel, Ei, Gluten, Hefe, Kuhmilch, Roggen, Schafmilch, Soja, Weizen, Ziegenmilch

Zutaten

- 4 EL
  Nüsse nach Wahl (keine Erdnüsse) zB Mandeln, Cashews oder Haselnüsse
- 1 kleine Datteln
- 0,5 Liter Wasser
- 1 Messerspitze Zimt, Ceylon optional
- 1 Messerspitze Vanillepulver optional
- Salz

Anleitungen

1. Nüsse über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag Einweichwasser wegschütten und Nüsse in einem Sieb gut mit Wasser abspülen. Nüsse evtl schälen.
3. Nüsse zusammen mit ein wenig Wasser in einen Standmixer geben.
4. Dattel entkernen und zusammen mit einer Prise Salz und nach Geschmack Zimt und Vanille hinzugeben.
5. Mindestens 1-2 Minuten lang auf höchster Stufe mixen.
6. Dann den Rest des Wassers zugeben und noch einmal 1-2 Min mixen.
7. Wer die Milch feiner mag, durch ein Sieb oder ein sauberes Geschirrtuch pressen.

Rezept Hinweise

Die Milch hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank!

Die Nährwerte entsprechen der Milch, wenn man sie mit der Pulpe trinkt, wenn man sie siebt, enthält sie weniger Eiweiß.