

Mandelmilch – was du über den Pflanzendrink wissen solltest



Viele von uns kennen Mandeln aus dem Studentenfutter-Mix oder in Form von Marzipan, doch es steckt noch viel mehr in ihnen. Aus Mandeln lässt sich nämlich ganz leicht ein leckerer Drink herstellen, der eine ideale **Alternative zu Kuhmilch** darstellt und mindestens genauso vielseitig einsetzbar ist. Darüber hinaus ist Mandelmilch eine wahre Bereicherung und das nicht nur für Menschen mit Laktoseintoleranz oder für Veganer, sondern für alle, die gesünder leben oder einfach mal etwas Neues ausprobieren wollen.

Mandeln sind außerdem besonders gesund, da sie **wertvolle Vital- und Nährstoffe** und viele ungesättigte Fettsäuren liefern, sowie Spurenelemente und wichtige Mineralien enthalten. Der aus ihnen produzierte Mandelndrink eignet sich zudem sehr gut für Diäten, da er einen relativ geringen Fettgehalt, **kein Cholesterin** und kaum Kohlenhydrate aufweist. Davon profitieren insbesondere Menschen mit Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wonach schmeckt Mandelmilch?

Selbstgemachte Mandelmilch besteht ausschließlich aus Mandeln und Wasser und schmeckt daher sehr intensiv danach. Sie ist zudem etwas **cremiger**, vielleicht auch ein bisschen krisseliger auf der Zunge, als die gekaufte Variante und ihr **nussiges, leicht süßliches Aroma** passt besonders gut zu Kaffee, Tee, Smoothies und anderen süßen Getränken. Aber auch für Kuchencremes, Backwaren, Aufstriche, Salatdressings oder Müsli eignet

sich Mandelmilch hervorragend.

Die Inhaltsstoffe im Überblick

Der leckere Drink ist ein wahres Powerpaket und **reich an Vitaminen** (B1, B3, B5, B6, B9, C, E und K), Spurenelementen und Mineralien wie Magnesium, Eisen, Kalium oder Zink. Ein Glas Mandelmilch (250 ml) ist mit 87,5 kcal außerdem leichter als ihr tierisches Pendant und kann auch in Sachen Kohlenhydrate und Fett punkten.

Die Nährwerte von 1 Glas (250 ml) Mandelmilch im Überblick:

- 87,5 kcal / 357,5 kJ
- 2,75 Gramm Eiweiß
- 1,25 Gramm Kohlenhydrate
- 8,25 Gramm Fett

Mandelmilch vs. Kuhmilch

Vorteile

- Reich an Ballaststoffen
- Enthält weder Laktose noch Gluten oder Sojaweiß
- Mit wertvollen Mineralien wie Kalium und Kalzium ausgestattet
- Kommt ganz ohne schädliches Cholesterin aus und enthält viele ungesättigte Fettsäuren
- Eisen, Phosphor, Zink, Magnesium, Kupfer und Vitamin E
- Rein pflanzlich sowie keine gesättigten Fettsäuren
- Enthaltene Aminosäuren können vom Körper optimal aufgenommen werden und helfen beim Aufbau von Muskeln und Gewebe

Nachteile

- Enthält kaum Calcium und kein Vitamin B12
- Nicht geeignet für Nussallergiker
- Bei Babys und Kleinkindern sollte ein Verzehr von

Mandelmilch – was du über den Pflanzendrink wissen solltest

Mandelmilch eher gemieden werden, bzw. nicht als alleiniger Ersatz verabreicht werden. Durch das Fehlen bestimmter Inhaltsstoffe wie z.B. Calcium, Vitamin B12 und Vitamin D können Mangelerscheinungen drohen.

Milchalternativen im Überblick

Neben **Mandelmilch**, gibt es noch weitere pflanzliche Milchalternativen, mit denen du Kaffee verfeinern und deinen Kuchen veredeln kannst:

- Die bekannteste Alternative ist **Sojamilch**. Die cremige Milch wird aus Sojabohnen hergestellt und lässt sich fast genauso wie Kuhmilch einsetzen. Einziger Unterschied: Der Drink eignet sich nicht so gut zum Verfeinern von heißem Kaffee, da er aufgrund der Kaffeesäure ausflocken kann.
- **Reismilch** schmeckt süßlich und wird aufgrund ihrer cremigen Konsistenz gerne für Süßspeisen wie Milchreis, Pfannkuchen und Waffeln verwendet.
- Halb so viele Kalorien, aber doppelt so viel Geschmack – **Hafermilch** ist die leichte Alternative zu Kuhmilch. Backwaren verleiht sie eine wunderbar lockere, luftige Konsistenz.

Und was ist mit Nussorten wie **Cashew- oder Haselnussmilch**? Sie schmecken ebenso gut wie Mandelmilch und lassen sich genauso schnell zubereiten. Orientiere dich einfach an dem Rezept für Mandelmilch und ersetze die Mandeln durch Cashewkerne oder Haselnüsse.

Mandelmilch selber machen

Die beste Mandelmilch gibt's zu Hause - ist doch klar! Denn **selbstgemacht schmeckt's einfach am besten** und langfristig kommst du im Vergleich zu gekaufter Milch sogar günstiger weg. Simpel ist die Herstellung auch noch: Tüte auf, Mandeln raus und in einem **Hochleistungsmixer** oder **Mandelmilchbereiter** zu einem leckeren Mandeldrink verarbeiten.

Mandelmilch und Klimaschutz

Wie Sojamilch ist auch Mandelmilch in letzter Zeit in die Kritik geraten, was ihre Umweltverträglichkeit angeht.

Mandeln benötigen ein warmes Klima und viel Wasser, um gut wachsen zu können – ca. 4 Liter Wasser pro ausgereifte Mandel. Insbesondere durch die klimatischen Bedingungen werden die Steinfrüchte daher oft in Regionen angebaut, die von Dürren und Wasserknappheit betroffen sind. Um die 80% der weltweiten Mandelernte stammt z.B. aus Kalifornien. Umso wichtiger ist es, **von konventioneller Mandelmilch abzusehen** und auf **Bio-Produkte** zu setzen, bzw. deinen Mandeldrink im besten Fall selbst herzustellen. So hast du die Kontrolle, aus welchem Anbau deine Mandeln stammen und wo ihre Herkunft liegt.



Quelle: BBC & New York Times | Für welchen Drink entscheidest du dich?