

Erbсенmilch

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

8
Std.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

20 g gelbe Schälervsen
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Esslöffel Rapsöl
3 Datteln
1 Prise(n) Zimt
1 Prise(n) Kardamom

Besonderes Zubehör
Mandelmilchbereiter

Da ich persönlich keine Kuhmilch vertrage, freue ich mich immer wahnsinnig, neue pflanzliche Milchalternativen kennenzulernen. Bei einer kürzlichen Recherche bin ich dabei auf einen ganz heißen Trend aus den USA gestoßen: **Erbсенmilch**. Erbsen... bitte was!? Ich konnte mir im ersten Moment beim besten Willen nicht vorstellen, dass das schmecken soll und hatte direkt den Geschmack von Erbsensuppe auf der Zunge. Nun ja, probieren geht ja bekanntlich über studieren und Erbsenmilch schmeckt tatsächlich überraschend gut. Sie kann ihren pflanzlichen Milchswestern auf jeden Fall das Wasser reichen und punktet zusätzlich mit weitaus mehr Proteinen. Aus diesem Grund setzen insbesondere vegane Sportler

bereits voll auf sie. Aber auch für Menschen, die kein **Gluten, Soja oder Nüsse** vertragen, ist der pflanzliche Drink eine tolle Alternative.

- 1 -

Datteln und Schälervsen in getrennten Schüsseln über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen lassen. Abgießen und mit klarem Wasser ausspülen.

- 2 -

Zutaten in die Mixkammer des Mandelmilchbereiters füllen und den *+Fruit Mode* und die gewünschte Menge auswählen und auf *Start* drücken.