

Horchata de chufa – spanische Erdmandelmilch

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

24
Std.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



für 1 Liter

100 g Erdmandeln
2 Esslöffel Zucker
2 Msp. Zimt
1 Bio-Zitrone
1 l gefiltertes Leitungswasser

Besonderes Zubehör
Pflanzenmilchbereiter

Woran denkst du als erstes, wenn du das Wort **Pflanzenmilch** hörst? Hafer-, Mandel- oder Sojamilch? Die Valencianer denken wohl an **Horchata de chufa** oder auf Deutsch übersetzt: **Erdmandelmilch**. Dieser interessante Pflanzendrink wird dort nämlich mit Vorliebe eisgekühlt als **Erfrischungsgetränk** gereicht. Ein wunderbarer **Genuss für den Sommer**, der **pur oder** auch in einem **Cold Brew** einfach nur **fantastisch** schmeckt. Erdmandeln oder auch Tigernüsse genannt, haben übrigens weder was mit Mandeln noch Nüssen zu tun. Sie gehören tatsächlich zur **Familie der Sauergrasgewächse**. Ursprünglich stammen sie vermutlich aus Afrika, von wo aus sie mit den Arabern schon im Mittelalter ins südliche Spanien gelangt sind und seither verehrt werden. Nicht

ohne Grund: die Erdmandel ist sehr **gesund** und voller **Ballaststoffe**.

Ich zeige dir, wie du den spannenden Drink **mit einem Pflanzenmilchbereiter einfach selber** machst und deine Freunde im Sommer mit einem exquisiten Drink überrascht. In der Springlane Testküche habe ich meine Kollegen auf jeden Fall überzeugen können!

- 1 -

Erdmandeln gründlich waschen und für 24 Stunden in der doppelten Menge Wasser einweichen lassen. Abseihen und nochmal gut durchspülen.

- 2 -

Zitronenschale abreiben. Alle Zutaten bis auf den Zitronenabrieb in die Mixkammer des **Pflanzenmilchbereiters** geben. Wähle das Programm **+Nuts** aus sowie deine gewünschte Menge und drücke auf Start.

- 3 -

Pflanzendrink abkühlen lassen und durch einen Nussmilchbeutel gießen.

- 4 -

Zitronenabrieb hinzufügen und mindestens 3 Stunden kaltstellen.

- 5 -

Drink nochmal sieben. Auf 4 Gläser mit Eiswürfeln verteilen und servieren.