

Mandelmilch selber machen

VORBEREITEN

6
Std.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 1,5 Liter

Für die Mandelmilch

450 g Mandeln (ungeschält)

3 l Wasser

besonderes Zubehör

Food Processor oder leistungsstarker Standmixer

Passier- oder feines Geschirrtuch

Viele von uns kennen Mandeln aus dem Studentenfutter-Mix oder in Form von Marzipan, doch es steckt noch viel mehr in ihnen. Aus der Mandel lässt sich ganz einfach eine leckere Milch herstellen, die eine ideale Alternative zu Kuhmilch ist. Sie enthält ebenfalls viel Eiweiß und ist mindestens genauso vielseitig einsetzbar.

Mandelmilch ist eine wahre Bereicherung - nicht nur für Menschen mit Laktoseintoleranz oder für Veganer, sondern auch für alle, die gesünder leben oder einfach mal etwas Neues ausprobieren wollen.

Mandelkerne sind wertvolle Vital- und Nährstofflieferanten, die viele ungesättigte Fettsäuren, Spurenelemente sowie wichtige Mineralstoffe enthalten. Durch ihre Inhaltsstoffe sind die Kerne besonders gesund.

Die Milch ist von Natur aus fettarm und eignet sich besonders gut für Diäten. Vor allem, wenn du dich nach der Paleo-Diät ernährst, bei der du vollständig auf Milchprodukte verzichten solltest, ist die Mandelmilch ein willkommener Ersatz.

Wonach schmeckt Mandelmilch?

Mandelmilch schmeckt nach Mandeln. Kein Wunder, denn die nussige Milch wird ausschließlich aus Mandeln und Wasser hergestellt. Selbstgemachte Mandelmilch ist immer etwas cremiger, vielleicht auch ein bisschen krisseliger auf der Zunge, als die gekaufte Variante. Ihr nussiges, leicht süßes Aroma schmeckt besonders lecker in Kaffee, Tees, Smoothies und anderen süßen Getränken. Aber auch in Kuchencremes, Backwaren, Brotaufstrichen, Salat-Dressings und im Müsli - macht sie sich geschmacklich gut.

Die Inhaltsstoffe von Mandelmilch im Überblick

Mandelmilch ist reich an Vitaminen (B1, B3, B5, B6, B9, C, E und K) Spurenelementen und glänzt durch Magnesium, Eisen, Kalium und Zink. 1 Glas Milch (250 ml) ist mit 60 kcal leichter als ihr tierisches Pendant und kann auch in Sachen Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett ordentlich punkten.

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

- 60 kcal / 250 kj
- 1,25 Gramm Eiweiß
- 7,5 Gramm Kohlenhydrate
- 2,75 Gramm Fett

Mandelmilch vs. Kuhmilch - 8 Vorteile

- Mandelmilch ist reich an Ballaststoffen
- Mandelmilch enthält weder Laktose noch Gluten

Mandelmilch selber machen

- Mandelmilch hält jung - Antioxidantien sei Dank
- Mandelmilch ist mit wertvollen Mineralien wie Kalium und Kalzium ausgestattet
- Mandelmilch kommt ganz ohne schädliches Cholesterin aus
- Mandelmilch ist reich an Eisen, Phosphor, Zink, Magnesium, Kupfer und Vitamin E
- Mandelmilch ist rein pflanzlich und enthält keine gesättigten Fettsäuren
- Die in Mandelmilch enthaltenen Aminosäuren können vom Körper optimal aufgenommen werden und helfen beim Aufbau von Muskeln und Gewebe

Mandelmilch, Hafermilch und mehr - 6 mal Milchersatz

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

- Die bekannteste Alternative zur Kuhmilch ist **Sojamilch**. Die cremige Milch wird aus Sojabohnen hergestellt und lässt sich fast genauso wie Kuhmilch einsetzen. Einziger Unterschied: Sojamilch eignet sich nicht zum Verfeinern von Kaffee. Die Milch flockt aufgrund der Kaffeesäure aus und wird ungenießbar.
- **Reismilch** schmeckt etwas süßer als Kuhmilch und wird aufgrund ihrer cremigen Konsistenz gerne für Süßspeisen wie Milchreis, Pfannkuchen und Waffeln verwendet.
- Halb so viel Kalorien, aber doppelt so viel Geschmack - **Hafermilch** ist die leichte Alternative zu Kuhmilch. Backwaren verleiht sie eine wunderbar lockere und luftige Konsistenz.

Und was ist mit anderen Nussorten - wie zum Beispiel **Cashewmilch** oder **Haselnussmilch**? Schmecken genauso gut wie Mandelmilch und lassen sich mindestens genauso schnell herstellen.

Einfach an dem Rezept für Mandelmilch orientieren und

Mandeln durch Cashewkerne oder Haselnüsse ersetzen.

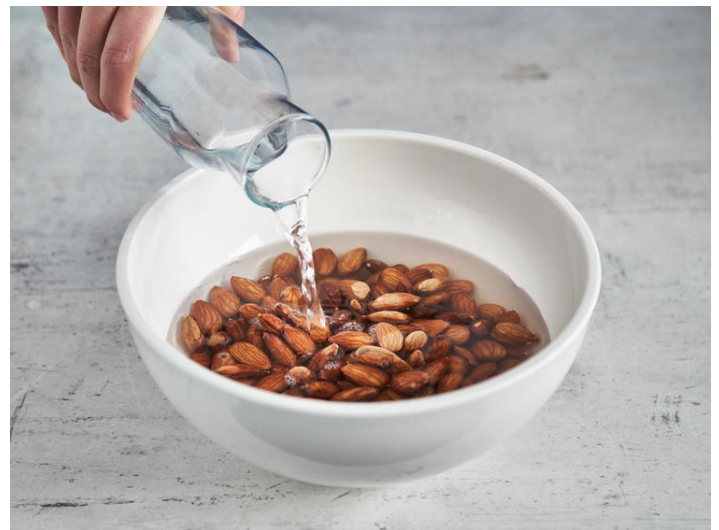
Mandelmilch selber machen: Das Grundrezept

Wo es die beste Mandelmilch gibt? Zu Hause! Denn selbstgemacht schmeckt's doch am besten und langfristig kommst du sogar günstiger weg im Vergleich zu gekaufter Mandelmilch.

Tüte auf, Mandeln raus. Und in einem Food Processor zu Mandelmilch verarbeiten. Wie das geht, zeige ich dir hier:

- 1 -

Mandeln in ein Glas oder eine Schüssel geben und mit 1,5 Liter Wasser auffüllen. Mit einem Küchentuch abdecken und die Mandeln 7-9 Stunden einweichen lassen.



- 2 -

Nach dem Einweichen die Mandeln in ein Sieb geben und unter laufendem Wasser für ca. 1 Minute gut abspülen.

- 3 -

Nun die Mandeln in einen Food Processor oder einen leistungsstarken Standmixer geben, mit 1,5 Litern frischem Wasser auffüllen und für 2-3 Minuten mixen, bis die Mandeln vollständig zerkleinert wurden und eine cremige Flüssigkeit entstanden ist.

Mandelmilch selber machen



- 4 -

Zum Passieren der Milch eine große Schüssel mit einem feinen Passier- oder Geschirrtuch auslegen und die zähflüssige Mandelmasse vorsichtig einfüllen.



- 5 -

Die Seiten des Passiertuchs zusammenraffen und anschließend fest eindrehen. Während Sie das Tuch immer weiter eindrehen, drücken Sie es fest von den Seiten ein, um die Milch von den Mandelresten zu trennen.



- 6 -

Nach einigen Minuten sollte eine trockene, musartige Mandelmasse im Tuch übrig bleiben, die Sie hervorragend z.B. für glutenfreies Backen oder leckere Smoothies weiterverwenden können.

Im Kühlschrank kann die Milch bis zu vier Tage aufbewahrt werden.



Nicht nur Mandelmilch, auch Mandelmus schmeckt selbstgemacht am besten. Wie du den nussigen Brotaufstrich herstellst und was ihn so besonders macht, Fitness Foodie Sina verrät dir hier alles über Mandelmus.