

Walnussmilch

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



für 1 Liter

80 g Walnüsse
2 Prise(n) Salz
1 l gefiltertes Leitungswasser

Besonderes Zubehör
Mandelmilchbereiter

Weißt du, was mich an selbstgemachten Pflanzendrinks am meisten begeistert? Dass ich mir ganz leicht Sorten machen kann, die im **Supermarkt kaum erhältlich** sind. Wie beispielsweise diese **Walnussmilch**. Ich esse Walnüsse an sich schon super gerne, aber dieser Drink ist echt die Krönung. Super **cremig** und leicht süßlich, verzaubert er mir aktuell mein Frühstück. Besonders gut schmeckt die Nussmilch nämlich in **Müsli und Kaffee**.

Doch die **Milchalternative** hat nicht nur einen fantastischen Geschmack, sie ist auch noch **super gesund**. Denn die Walnuss sieht ja bekanntlich aus wie ein kleines Gehirn und kann deine **Leistungsfähigkeit** dank Lecithin und Cholin tatsächlich ordentlich boosten. Allein deshalb zeige ich dir hier, wie du Walnussmilch **ganz leicht** zuhause **selbst zubereiten** kannst. Alles, was du brauchst,

sind Walnüsse, Salz, einen Pflanzenmilchbereiter oder Mixer und max. 20 Minuten deiner Zeit.

- 1 -

Walnüsse in der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen lassen. Abschütten und mit klarem Wasser abspülen.

- 2 -

Alle Zutaten in die Mixkammer des Mandelmilchbereiters geben. Den Nuts Mode und die gewünschte Menge auswählen und das Programm starten.

- 3 -

Fertige Walnussmilch bei Bedarf durch ein Sieb oder Nussmilchbeutel passieren.

Wozu passt Walnussmilch am besten?

Du wirst überrascht sein, wenn du den nussigen Drink probierst: Walnüsse schmecken ja in der Regel etwas herb, aber Walnussmilch ist **cremig** und **leicht süßlich**, wodurch sie sich perfekt für **Müsli, Kaffee, Smoothies** oder zum **Backen** eignet.

Wie lange ist der Drink haltbar?

Luftdicht verschlossen, hält Walnussmilch etwa **3-4 Tage im Kühlschrank**. Ein guter Indikator für Haltbarkeit ist auch immer dieses Gespann: gucken, riechen, schmecken. Doch wusstest du, dass du Pflanzendrinks sogar **einfrieren** kannst? Am besten funktioniert dies mit einer Eiswürfelform. So ist dein Drink leicht portionierbar und bis zu **3 Monate** haltbar.

Wie gesund ist Walnussmilch?

Lange haftete Walnüssen das Image an, dass sie

Walnussmilch

ungesunde Kalorienbomben sind. Das ist mittlerweile zum Glück widerlegt. Walnüsse haben zwar viele Kalorien und enthalten viel Fett. Letzteres besteht jedoch zu 90 Prozent aus **einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren**. Übertreiben solltest du natürlich dennoch nicht. **30 Gramm Walnüsse am Tag** sind eine ideale Menge. Diese Gründe machen die Nussfrucht und damit auch Walnussmilch außerdem so gesund:

- **Lecithin und Cholin**, gut für die Leistungsfähigkeit des Gehirns
- Für **Low Carber** geeignet, da kaum Kohlenhydrate
- Wertvolle **Ballaststoffe**
- **Magnesium, Zink, Kupfer, Eisen, Phosphor, Folsäure, Kalium, Kalzium**
- Nuss mit höchstem Gehalt an **Alpha-Linolensäure (Omega-3)**; beeinflusst LDL-Cholesterinwert positiv und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen
- **Antioxidantien** wie Vitamin-E und Polyphenole wirken freien Radikalen entgegen
- **B-Vitamine (B1, B2, B6)**
- Gesundes Eiweiß und Fett sorgen für **lange Sättigung**

Ist der Pflanzendrink nachhaltig?

Jein. Walnüsse **wachsen** zwar **auch bei uns**, aber in der Regel werden sie aus den USA importiert. Wenn du deinen Pflanzendrink selbst machst, kannst du also ganz **besonders darauf achten**, dass deine Walnüsse aus Deutschland oder Europa sowie einer **biologischen, fairen Landwirtschaft** stammen. Bei uns findet die Ernte meist zwischen September und Oktober statt.