Rezept der Woche



Mandelmilch

Zutaten: 100 g Mandelkerne 600 ml Wasser Kaffee, Kakao (optional)

Und so wird sie gemacht:

- Alle Zutaten in den Thermonix geben und auf Stufe 10 für 1,5 Minuten verrühren.
- 2 Die Mandelmilch in eine Glasflasche abfüllen oder weiterverarbeiten.

Mandeln mit oder ohne Schale? Blanchierte Mandeln sind milder im Geschmack und leichter verdaulich. Außerdem lassen sie sich lbesser verarbeiten.

Dr. Finzels Tipp:

Die Mandeln über Nacht wässern. Durch das Wässern kann der Körper mehr wertvolle Nährstoffe aus der Mandel aufnehmen. Das Einweichen "aktiviert" die Mandeln, in dem Keimprozesse beginnen. Gleichzeitig werden die Mandeln milder und süßer.

weitere Rezepte und Infos unter

drfinzel.de

