

Rezept der Woche



Mandelmilch

Zutaten:

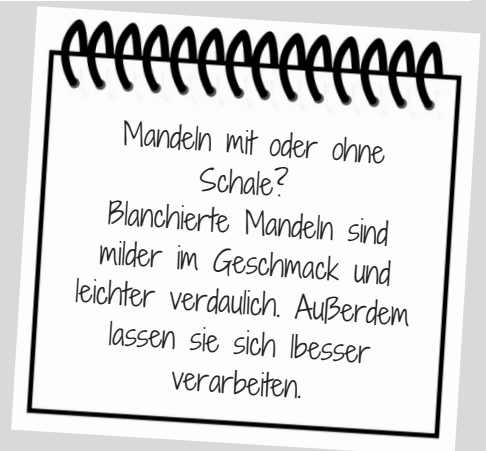
100 g Mandelkerne

600 ml Wasser

Kaffee, Kakao (optional)

Und so wird sie gemacht:

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



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

