

Erdbeer Smoothie & Mandelmilch



Einkaufsliste:

Mandelmilch:
120g Mandeln unblanchiert
350ml kochendes Wasser
1000ml gefiltertes Wasser

Smoothie:
100g Erdbeeren (am Abend
vorgefroren oder TK-Ware)
1EL Ahornsirup
200ml Mandelmilch + mehr nach
Belieben

So wird's gemacht:

Am Abend vorher die Mandeln mit dem kochenden Wasser übergießen, mindestens 2 Stunden einweichen lassen, Wasser abgießen, Mandeln nach Belieben schälen. Mandeln und die 1000ml Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Blender oder einem guten Pürierstab stark pürieren bis die Mandeln alle fein gemahlen sind und die Masse weiß ist. Masse durch ein sehr feines Sieb oder ein Passiertuch geben und in ein verschließen bares Gefäß geben. Im Kühlschrank aufbewahren, vor Gebrauch schütteln.

Für den Smoothie Erdbeeren (ich nutze frische, die ich am Abend vorher einfriere), Ahornsirup und 200ml Mandelmilch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren (oder in den Smoothiemaker), nach Belieben mit der Mandelmilch auffüllen. Masse in ein Glas füllen.