

mandelmilch ...



foto & text ... GO

... mit milch hat das rein gar nichts zu tun ... !

hallo ... erstmal;

fast jedesmal werde ich von gästen gefragt, woher denn meine mandelmilch käme
nach der antwort, sehe ich in staunende gesichter : was da ist gar keine milch drin ?!
einfach nur mandeln mit h2o mixen – fertig ?!
wusste ich gar nicht, das man die auch selbst machen kann !!

dieses wort: einfach ... versuche ich ebenso wenig zu gebrauchen wie eigentlich !
meistens, wenn diese worte gesagt werden bedeuten sie nämlich das gegenteil vom gemeinten !

>>> eigentlich ist das ganz einfach ... also , ist für mich der reinste horror !

mit eigentlich gibt man zu vertehen, keine lust zu haben, keine zeit zu haben
bzw. ein gewisses desinteresse an den tag legt

einfach ist im prinzip wirklich so !

doch oft genug bedeutet einfach, sich wirklich zu kümmern & um so manche dinge
einfach ausschauen zu lassen, bedarf es einiger übung & weglassen überflüssiger dinge!

& da haben wir den erstaunten blick ... einfach bedeutet also, sich kümmern,
also doch nicht so einfach ?!!

die mandelmilch ist schon wieder so trendy, dass kaum jemand bescheid weiss, was das überhaupt ist & im super- oder biomarktregal oder in beiden wahllos zu den tetrapacktüten greift ... wohl wissend, dass das eine feine, gesunde alternative ist . zum so trinken, im müsli, als zugabe zum smoothie schaut frau sich diese verpackungen (zum preis von ca. 3,-€ / l) mal näher an, wird es feststellen, dass hier wieder einmal zugaben gemacht werden (vitamine, stabilisatoren o.ä.). & geschmacklich ? oje ... das geht aber dreimal besser !

den preis von 18,-€ /kg für mandeln bezahlt kaum jemand !!! das scheint ja ein horrorpreis ! da verhält es sich ähnlich wie bei den nespressokapseln (ca. 70,-€ /kg) ... für ordentlichen, fairen café (als ganze bohne oder gemahlen) , werden nicht einmal 20,- € /kg ausgegeben, der ausserdem noch sehr viel feiner schmeckt, nämlich nach café & nicht nach brauner, heisser brühe den umwelttechnischen aspekt lasse ich mal weg !

bereiten sie ihre mandelmilch selber zu, sind sie in der lage im handumdrehen immer nur stets so viel zuzubereiten, wie sie brauchen ! nur müssen sie sich etwas kümmern!
mit 1kg ganze mandeln, können sie ca. 10l mandelmilch herstellen, womit sie bei einem preis von ca. 1,80 €/l lägen ... & ausserdem erhalten sie nach dem passieren eine perfekte peelingmasse für ihre haut ... oder sie tunen dies noch mit salz, pfeffer, knoblauch, kräutern & mit etwas olivenöl & zitrone ...

>>> ein herrlicher brotaufstrich !

mandelmilch ...

zutaten:

für 1l mandelmilch

100 gramm mandeln geschält oder ungeschält
(> ich persönlich bevorzuge die ungeschälten)

h2o

hardware:

leistungsfähige küchenmaschine/blender/thermomix oder zauberstab
feines sieb

... ich denke, eines dieser geräte steht wohl in jedem haushalt !

GO

füllen sie die mandeln in ein hohes gefäß (falls sie einen zauberstab verwenden) oder in ihre küchenmaschine/blender/thermo, bedecken sie anschließend mit 1l kaltem wasser & lassen sie sie

ca. 10 min. quellen.

jetzt pürieren sie die mandel-wasser-mischung so lange, bis eine weiße flüssigkeit ohne stücke entsteht.



im letzten schritt passieren sie die mandelmilch durch das feine sieb.

pressen sie dann zusätzlich (mit einem löffel o.ä.) gut aus, damit die gesamte flüssigkeit genutzt wird.

fertig ist die mandelmilch! eigentlich ganz einfach !



mögen sie es etwas süßer, können sie etwas honig oder agavendicksaft untermischen.

ich persönlich bevorzuge datteln mit den mandeln zu mixen !

die reste im sieb (siehe oben) lassen sich auch noch hervorragend trocknen
& dann als feines mandelmehl zum (trendy glutenfreien!) backen verwenden ...

... übrigens können sie das gleiche auch mit walnüssen, erdnüssen, cashewkernen
oder sojabohnen machen ... nur zu !

¡ bon profit !

jfk