

Barista Mandelmilch selbst machen



Zutaten für ca. 1L Milch

- 160gr. Mandeln (unaufgeweicht)
- 1EL [Mandelmus](#)
- 1TL [Lecithin*](#) (gehäuft)
- 1TL [Johannesbrotmehl*](#)
- 780ml kaltes Wasser
- optional: Datteln für mehr Süße

Step-by-step zur Mandelmilch:

1. Weicht die Mandeln in einer Schale Wasser mind. 12h (max. 18h) ein. Hier werden die Enzyminhibitoren abgebaut und die Nüsse sind bekömmlicher
2. Wascht die Mandeln noch in einem Sieb unter fließendem Wasser
3. Gebt die Mandeln inkl. der restlichen Zutaten in einen Mixer und mixt das Ganze auf der höchsten Stufe mind. 2Minuten - jedoch nicht sehr viel länger
4. Gießt die Masse durch das Nuss-Sieb – teilt die Flüssigkeit am besten auf 3x auf
5. Füllt die gesiebte Masse in eine saubere Flasche und stellt die Milch in den Kühlschrank

Allgemeine Informationen zur Milch

Laut meiner Recherche sollte die Milch in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank bis zu 3 Tagen haltbar. Einkocht ist Mandelmilch bis zu drei Wochen haltbar - dazu habe ich leider keine Erfahrung.