Mandelmilch – Milchalternative einfach und sicher selbst herstellen!

Im Internet habe ich viel über Mandelmilch gelesen. Kaufprodukte habe ich mir gekauft und verglichen. Vom Preis für die Mandelmilch und der Qualität der gekauften Produkte war ich gar nicht begeistert. Was mich dazu veranlasst hat, mal zu Testen, ob es mir gelingt, die Mandelmilch selbst herzustellen.

Dazu habe ich:

200 Gramm Bio-Mandel in der Pfanne mit Schale geröstet. Die Schale lasse ich dran, dann ist die Mandelmilch zwar nicht so weiß, dafür hat sie aber jede Mange Ballaststoffe! Meine Mandeln kaufe ich bei Biogewinner.de. Da bei mir bald die Weihnachtsbäckerei beginnt, habe ich mir 5 Kg Bio-Mandeln bei Biogewinner bestellt. Mein Getreide beziehe ich auch von dort.

Nach dem Erkalten gebe ich die Mandeln mit 1 Liter Wasser in meinen Vitamix-Pro 750
Das Ganze dann ordentlich pürieren und fertig ist die Mandelmilch. Der Vorteil bei dieser Mandelmilch ist der, dass Ihr diese Mandelmilch verdünnen könnt, so wie Ihr sie mögt und verwendet wollt. Bitte lasst die fertig pürierte Mandelmilch mindestens 2 Stunden ruhen. Sie schmeckt durch das Rösten dann schön nussig.

Hier das Ergebnis:

<u>Meine Rezeptvorschläge für diese Mandelmilch:</u>

<u>Mandelmilchpudding</u>

200 ml Mandelmilch
2 Esslöffel Chiasamen
1 Prise Salz
Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Birnendicksaft, Honig oder Ahornsirup nach Geschmack
Alle Zutaten in die Milch geben und gut durchmixen. Einfach stehen lassen und fertig ist Euer Mandelpudding.

<u>Müsli</u>

Zum Frühstücksmüsli statt Milch geben.

<u>Kaffee und Tee</u>

In den Kaffee oder Tee statt Milch geben.

Backen
In einen Kuchenteig statt Wasser oder Milch geben.

Kochen
Gemüse und Sossen durch die Mandelmilch anreichern.

Mandelmilch pur
Entweder mit Wasser verdünnen oder pur trinken.

usw….. es gibt so viel Möglichkeiten, fast überall, wo Flüssigkeiten benötigt werden, könnt Ihr auch Mandelmilch nehmen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil

IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs