

Mandelmilch - In kompromisslos gesunder Qualität

Mandeln sind weit mehr als Knabberzeug für nebenher. In Wirklichkeit sind Mandeln ein ideales und aussergewöhnlich gesundes Grundnahrungsmittel - nur weiss niemand mehr, wie einfach und abwechslungsreich man die kleinen Kerne zubereiten kann. Unsere Leser kennen die Rezepturen für Mandel-Vanille-Milch, Mandelkaffee, Mandel-Schoko-Brottaufstrich und Mandelpudding. Heute verraten wir Ihnen neben anderen ungewöhnlichen Mandelrezepten das unwiderstehliche Geheimnis namens Mandellikör.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 12. October 2019

Stand: 12. October 2019

Mandeln - Unvergleichlich gesund

Schon 60 Gramm Mandeln pro Tag haben laut einer Studie eine extrem positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Sie sollen vor Diabetes schützen, den Cholesterinspiegel senken, die Knochen stärken, schlank machen und die Darmflora verbessern. Gleichzeitig liefern sie wertvolle Fettsäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

Darüber hinaus handelt es sich bei Mandeln um ein basisches Lebensmittel, so dass die Kerne wunderbar in jedes gesunde und basenüberschüssige Ernährungskonzept passen. (Details zu den gesundheitlichen Auswirkungen der Mandel finden Sie im vorigen Link.)

Mandeln - Kulinarische Wunderkerne

Zwar kann man Mandeln auch einfach aus der Hand knabbern, doch steckt in ihnen auch das Potential eines kulinarischen Wunders. Innovative Rohkost-Köche schufen inzwischen eine nahezu unüberblickbare Fülle köstlichster und gleichzeitig gesunder Kreationen aus der Mandel.

Dabei bilden Mandelmilch, Mandelbutter, Mandelsahne, Mandelmehl und Mandelmus die Basis-Zutaten für einfache bis hochkomplexe Gerichte, Getränke und süsse Köstlichkeiten.

Eine besonders feine Kreation ist der sog. Mandellikör. Die Mandel-Küche bietet also nicht nur Gesundheit, sondern ausserdem hochkarätigen Genuss für echte Gourmets, die das Besondere lieben.

Ungewöhnliche Mandel-Rezepte für Gourmets

Starten wir mit der Mandelmilch, die man pur geniessen kann, aber auch als Grundlage für süsse Getränke, Müslis, Desserts, süsse Sossen, Kuchencremes, Fruchtshakes und vieles mehr dienen kann.

Mandelmilch

Soll die Mandelmilch die Basis für herzhaftes Speisen wie z. B. Salat-Dressings oder würzige Sahne-Sossen sein, wird sie selbstverständlich ohne Datteln bzw. ohne Stevia, statt dessen mit etwas Kristallsalz und ein wenig Zitronensaft zubereitet.

Es gibt (mindestens) zwei Möglichkeiten für die Herstellung von süsser Mandelmilch:

Mandelmilch Grund-Rezept Nr. 1

- 1 Handvoll Mandeln
- 0,5 Liter Wasser
- 5 - 12 entsteinte Datteln

Mahlen Sie die Mandeln in einem starken Mixer. Fügen Sie dann das Wasser hinzu und pürieren Sie die Mischung, bis sich eine milchige Flüssigkeit bildet.

Je nach gewünschtem Süsse-Grad geben Sie 5 bis 12 entsteinte Datteln dazu und mixen einige Minuten lang, bis eine homogene, schaumige Milch entsteht.

Bei empfindlichem Verdauungssystem oder wenn Sie die Mandeln leichter verdaulich machen möchten, weichen Sie diese über Nacht oder auch bis zu 48 Stunden lang in gefiltertem Wasser oder Quellwasser ein. Wechseln Sie das Wasser alle 12 Stunden und spülen Sie die Mandeln vor Verwendung gut ab.

Beachten Sie jedoch, dass eingeweichte Mandeln einen deutlich milderem Geschmack aufweisen und daher auch die Mandelmilch aus eingeweichten Mandeln anders schmeckt als aus uneingeweichten Mandeln.

Mandelmilch Grund-Rezept Nr. 2 (*diese Mandelmilch hat eine feinere Konsistenz*)

- 3 EL weisses Mandelmus (auch als Bio-Mandelpüree im Handel)
- 0,5 Liter Wasser
- 5 - 12 entsteinte Datteln oder nach Wunsch flüssiges Stevia, Ahornsirup, Yaconsirup oder Kokosblütenzucker

Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist.

Mandelbutter

- 3 EL weisses Mandelmus
- 1 TL Zitronensaft oder Bio-Apfelessig
- 1 Prise Kristallsalz

Alle Zutaten in einem Schüsselchen verrühren, bis sich eine feste Masse ergibt.

Mandelsahne

Zwar ist die Herstellung von SCHLAGsahne mit Mandeln bislang noch nicht möglich, doch kann hochwertiges weisses Mandelmus aus geschälten Mandeln pur genau wie Sahne für die Verfeinerung von Sossen und Suppen verwendet werden.

Inzwischen konnten unsere Köche/innen ein Rezept für Mandelsahne, die man selbst herstellen kann, entwickeln.

Mandellikör

- 0,5 Liter Mandelmilch aus Grund-Rezept 1 oder 2
- 2 gefrorene reife Bananen*
- 1/2 Teelöffel Bio-Vanille-Pulver
- 1/2 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Prise Kristallsalz

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer bis eine feine, cremige Konsistenz erreicht ist.

* So stellen Sie gefrorene Bananen her: Wählen Sie reife Bananen, die bereits erste braune Pünktchen auf der gelben Schale aufweisen. Verwenden Sie aber keine überreifen Bananen.

Schälen Sie die Bananen, schneiden Sie jede Banane quer in 3 bis 4 Stücke und geben Sie diese für 48 Stunden in einem tiefkühltauglichen Behälter ins Gefrierfach.

Mandeljoghurt

Aus Mandelmilch und einem Joghurtferment lässt sich ein köstliches Mandeljoghurt herstellen. Einen Joghurtbereiter benötigen Sie dazu nicht, lediglich zwei Einmachgläser und einen warmen Platz.

Als Nebenprodukt entsteht dabei Mandelmolke, aus der man feine probiotische Frucht-Molke-Drinks zubereiten kann. Das Rezept für [unseren Mandeljoghurt finden Sie hier](#).

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/mandel-milch.html>