

# Mandeldrink – selber machen

## Zutaten für ca. 1 Liter

### Für den Mandeldrink

- 200 g Mandeln, geschält – über Nacht in Wasser einweichen
- 2 Datteln, entsteint
- 1 Ltr. Wasser
- 1 Prise Kristallsalz

### Ausserdem

- 1 Nussbeutel (oder 1 Passiertuch)

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Die Mandeln über einem Sieb abgiessen, in einen Hochleistungsmixer geben und zusammen mit den restlichen Zutaten 2 - 3 Min. mixen.

Dann über einem Behälter durch einen Nussmilchbeutel (oder Passiertuch) pressen und die Flüssigkeit in eine verschliessbare Flasche füllen.

Der Mandeldrink ist gekühlt ca. 3 Tage haltbar.

**Tipp:** Den Mandel-Trester kann man für Müslis oder für Kekse weiterverwenden.

Selbstgemachte Mandel-Kekse passen hervorragend zu unserem Mandeldrink.

### Nährwerte pro 500 ml

Kalorien: 615 kcal, Kohlenhydrate: 8 g, Eiweiss: 19 g, Fett: 54 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/mandeldrink.html>