

Mandelsahne – selber machen

Zutaten für ca. 700 ml

Für die Mandelsahne

- 200 g weisse Mandeln – ganz oder Stifte (Bruchmandeln sind preiswerter)
- 600 ml Wasser
- 80 g helles Mandelmus
- 1 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 1 Prise Bourbon-Vanillepulver (nach Geschmack)
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minute

Für die Mandelsahne die Mandeln 10 bis 12 Stunden (über Nacht) einweichen. Danach über einem Sieb abgiessen und abspülen (Mit dem Einweichwasser kann man z. B. Blumen giessen).

Die 600ml Wasser mit dem Mandelmus mischen, so erhält man ganz fix eine schnelle Mandelmilch. Danach die Mandelmilch mit den Mandeln, Salz sowie dem Vanillepulver in einen leistungsstarken Mixer geben. Den Stößel zur Hilfe nehmen und solange mixen, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind und so eine homogene Masse entstanden ist. Dann das Öl dazu tröpfeln lassen und je nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit dazugeben.

Die Mandelsahne zuerst durch ein Sieb und danach durch ein Passiertuch geben und kräftig auspressen.

Die Mandelsahne hält sich gekühlt und gut verschlossen bis zu 5 Tage. Man kann sie auch portionsweise einfrieren.

Tipp: Die Rückstände kann man trocknen und dann zum Backen verwenden, oder bei Smoothies hinzufügen.

Nährwerte pro Flasche

Kalorien: 1842 kcal, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiss: 48 g, Fett: 165 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/mandelsahne-selber-machen.html>