

## Nuss-Milch

Dies ist eine sehr schnelle gesunde Alternative zu Kuh-Milch. Sie ist besonders reich an hochwertigem Eiweiß und Fettsäuren.

1 Tasse Mandeln oder gemischte Nüsse (nach Geschmack), über Nacht in Wasser einweichen

4 Tassen Wasser

Evtl. 4 Datteln, kleingeschnitten, über Nacht eingeweicht

Am nächsten Morgen die Nüsse abspülen und mit dem Wasser und den Datteln (mit dem Einweichwasser) in den Mixer geben. Gut mixen.



Dann kann die Milch direkt so z.B. für Müsli oder zum Trinken verwendet werden. In einem Glas / Glasflasche ist die Milch im Kühlschrank ca. 2 Tage haltbar. Vor Gebrauch dann jeweils gut schütteln.

Wer es feiner mag, gießt die Nuss-Milch durch ein feines Sieb oder ein Küchentuch. Die Nussrückstände dann trocknen lassen und zum Backen oder im Müsli verwenden.



**Mein Tipp:** Es gibt dafür auch spezielle Nussmilchbeutel zu kaufen. Ich verwende die Nuss-Milch meist so. Außer für Gäste oder für Joghurt. Dann nehme ich ein kleines Wäschenetz (gibt es z.B. günstig bei DM zu kaufen). Damit funktioniert das super. Einfach durchgießen, etwas warten und dann vorsichtig auswringen. Und fertig ist die sehr helle feine Milch, der Kuhmilch sehr ähnlich.

