

Mandelmilch

Zutaten:

100g Mandeln
400ml Wasser
1 Prise Salz
1 Prise Stevia



Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Das Wasser am nächsten Tag abgießen, nicht mitverwenden. Wer möchte, kann die schälen. Das geht nach Einweichen ganz einfach, nicht sein. Man kann die auch mit Schale verwenden.



Mandeln dem muss aber Mandeln



Die Mandeln mit dem Salz und Stevia mit dem Pürierstab auf höchster Stufe ca. 1 Minute mixen.

Wasser, Mixer oder



Die entstandene Milch durch ein Tuch drücken. Ich habe mir im Drogeriemarkt Stoffwindeln gekauft, die ich auch für die Quarkherstellung und Wildkräutersäfte verwende. Es gibt aber auch spezielle Nussmilchbeutel zu kaufen.

Mit Salz und Stevia abschmecken.



Die Mandelmilch ist im Kühlschrank ca. 2-3 Tage haltbar. Den Rest der Mandeln aus dem Tuch (Trester) kann man perfekt zum Backen, als Mandelmehl, weiterverwenden!



Mandelsahne

Zutaten:

100g geschälte Mandeln
100ml Mandelmilch
1 Prise Salz /Stevia

Die Mandeln über Nacht einweichen und am nächsten Tag schälen.

Das Einweichwasser wegschütten.

Alle Zutaten mit dem Mixer oder Pürierstab auf höchster Stufe mixen. So lange mixen, bis eine cremige Sahne entstanden ist.

Mit Salz und Stevia abschmecken.

Die Sahne eignet sich hervorragend zum Binden von Suppen, Soßen und Süßspeisen.



Mandelmayonnaise

Zutaten:

150g Mandelsahne
1 TL Senf
1 EL Zitronensaft oder Essig
1/2 TL Lupinenmehl
1/2 TL Leinmehl
Salz / Pfeffer / Stevia
3 EL Öl

Alle Zutaten cremig mixen und mit Salz, Pfeffer und Stevia abschmecken.

Das Öl erst am Schluss dazugeben und noch mal kurz mixen.

Je nach Geschmack (für das Aioli) noch Knoblauch dazu geben und mixen.

Passt hervorragend zu Pfannengemüse oder Backofengemüse.



Variationen

Die Mayonnaise lässt sich auch als Grundlage für verschiedene Soßen verwenden.

Ganz nach Geschmack verschiedene Gewürze oder Kräuter untermischen.

Ich nehme gerne Knoblauch, Meerrettich, Paprika/ Kurkuma, Stevia, Bärlauch/Schnittlauch oder getrocknete Tomaten.

