



2 Am nächsten Tag die Mandeln in ein Sieb abgießen und gründlich unter fließendem kaltem Wasser abspülen.



3 Die Datteln entsteinen und grob zerkleinern. Mit den Mandeln und 250 ml Wasser in den Mixer geben. Alles ca. 1 Min. auf höchster Stufe mixen.



4 Den Mandeldrink durch das Teesieb in eine Schüssel abgießen. Das Mandelmus im Sieb vorsichtig ausdrücken. 350 ml Wasser unter den Drink rühren.



5 Den Mandeldrink auf zwei Gläser verteilen, mit je 1 Prise Zimt bestäuben und genießen. Oder in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Der Mandeldrink hält sich in einer Glasflasche mit Deckel 3 – 4 Tage im Kühlschrank. Das im Sieb verbliebene Mandelmus können Sie beispielsweise in einem Müsli oder als gesunde Backzutat verwenden.



VARIATIONEN

Nach der gleichen Methode können Sie auch andere milchähnliche Drinks herstellen. Diese eignen sich nicht nur zum Trinken und für Smoothies, sondern auch zum Kochen und Backen.

HAFERDRINK

Für 500 ml Haferdrink 100 g zarte Haferflocken mit 500 ml Wasser in einen Topf geben. Das Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Mischung unter Rühren ca. 5 Min. köcheln. Den Topf vom Herd nehmen und den Haferbrei abkühlen lassen. In einen Mixer geben und pürieren, bis die Mischung glatt und sämig ist. Zum Schluss den Haferdrink durch ein Teesieb aus Stoff oder ein Passiertuch abgießen und in einer Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren.

HANFDRINK

Für 500 ml Hanfdrink 70 g geschälte Hanfsamen mit 500 ml Wasser in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe ca. 2 Min. pürieren. In eine Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Geschälte Hanfsamen sind sehr fein, deshalb funktioniert dieses Rezept ohne Einweichen der Samen.

REISDRINK

Für 500 ml Reisdrink 150 g Reis (Sorte nach Belieben) mit 300 ml Wasser in einen Topf geben. Das Wasser aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Der Reis ist gar, sobald er das Wasser vollständig aufgenommen hat. Den gegarten Reis mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren. Durch ein Teesieb aus Stoff oder ein Passiertuch abgießen. In eine Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.