RAWFOOD

Hemmagjord mandelmjölk

Kock: **Jennifer Berg** Tid: **10 min** Portioner: **4**

Mandelmjölk har blivit en stor hit och det är så enkelt att göra själv. Slipp alla onödiga ingredienser i köpta förpackningar. Du behöver endast mandlar, vatten och lite salt.

När jag köper mandelmjölk i mataffären försöker jag hitta dem med lägst antal ingredienser men det är ibland svårt att hitta... Vanligtvis innehåller de många konstiga och onödiga ingredienser. Jag visste att det var superlätt att göra egen men jag hade aldrig provat det förrän nu ? och jag kan säga att jag aldrig kommer att köpa mandelmjölk igen. Bara att ha mandlar hemma och du kan göra mandelmjölk när du vill.Tips. Du kan spara resterna som blir av mandlarna när du mixar dem till att göra mandelmjöl. Sprid ut på en plåt med bakplåtspapper, sätt in i ugnen på 75 grader och låt torka i ca 2-3 timmar. Perfect att använda i pajer, biffar eller till din müsli.

1250
1000
750

INGREDIENSER

3 deciliter naturella mandlar
6 deciliter vatten
1 nypa himalayasalt

GÖR SÅ HÄR

1. Täck mandlarna med vatten och låt stå i minst 6 timmar (gärna över natten). Ju längre du blötlägger dem, desto krämigare mandelmjölk.
Häll av vattnet och skölj mandlarna. Lägg dem i en matberedare och tillsätt vatten. Ju mer vatten desto tunnare blir mjölken. Starta med 6 dl och lägg till mer om du vill.
Mixa mandlar och vatten i ca 2 minuter, tills vattnet blir "mjölkigt".
Ta fram en skål och sila ut mjölken med en silduk, nötmjölkpåse eller en väldigt tunn kökshandduk. Pressa ut all mjölk ur mandlarna.
Förvara mjölken i en glasburk eller kanna med lock i 3-5 dagar i kylskåpet.