



RAWFOOD

Hemmagjord mandelmjök

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

Mandelmjök 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 mandelmjök 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 mandelmjök igen. Bara att ha mandlar hemma och du kan göra mandelmjök 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.





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 mandelmjök.

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 mjök ur mandlarna.

Förvara mjölken i en glasburk eller kanna med lock i 3-5 dagar i kylskåpet.