

MANDELMILCH MANGO SMOOTHIE



ZUTATEN 4 Personen

120	g	ungeschälte Mandeln
150	ml	Wasser
600	ml	Wasser (heiß)
2	St	Mango (geschält und gewürfelt)
50	g	Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln mit dem Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht quellen lassen.
2. Die gequollenen Mandeln durch ein Sieb abtropfen lassen und zusammen mit dem heißen Wasser in einen Philips Hochleistungsstandmixer geben.
3. Alles zusammen so lange mixen, bis eine feine Masse, ohne große Stücke entsteht.
4. Anschließend die Masse durch ein Küchentuch / Mullbinde gießen und so die Flüssigkeit von den festen Bestandteilen trennen. Das Tuch gut auspressen, damit keine Flüssigkeit verloren geht.
5. Die Mandelmilch erkalten lassen und mit den gewürfelten Mangos zusammen erneut mit dem Mixer zu einem Smoothie verarbeiten.
6. Gegebenenfalls noch etwas mit dem Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft süßen.