

## Mandel-Milch

3 Tage im Kühlschrank haltbar.

für **2** Personen      122 ml = ca.      **1,66 €**

Preis

75 g Mandeln			1,20 €
45 g Honig (flüssig)	ca.	1,5 Esslöffel	0,45 €
1 g Salz	ca.	1,0 Prise	0,01 €
0,5 l Wasser			

Mandeln (ganz oder gemahlen) über Nacht im Wasser einweichen.  
Alles im Mixer 30-40 sec. mixen. Anschließend durch ein Tuch saien (sieben).  
TIP: Mit der abgetrennten Mandel-Masse [RK-Kekse](#) herstellen.

## Mandel-Milch-Kakao

3 Tage im Kühlschrank haltbar.

für **2** Personen      142 ml = ca.      **2,79 €**

Preis

75 g Mandeln			1,20 €
45 g Honig (flüssig)	ca.	1,5 Esslöffel	0,45 €
20 g Kakao-Pulver	ca.	1,5 Esslöffel	1,13 €
1 g Salz	ca.	1,0 Prise	0,01 €
0,5 l Wasser			

Mandeln (ganz oder gemahlen) über Nacht im Wasser einweichen.  
Alles im Mixer 30-40 sec. mixen. Anschließend durch ein Tuch saien (sieben).

## Mandel-Bananen-Milch

Kühl 3 Tage haltbar.

für **2** Personen      511 ml = ca.      **1,55 €**

Preis

30 g Mandelpüree	ca.	1,5 Esslöffel	1,01 €
300 g Banane	ca.	1,5 Banane	0,30 €
30 g Datteln	ca.	4 Datteln	0,24 €
1 g Salz	ca.	1,0 Prise	0,01 €
150 ml Wasser			

Alles im Mixer (oder mit einem Mixstab) pürieren.