

Schnelle Cashewmilch

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 5 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

1 Tasse Cashewkerne
750 ml Wasser
Datteln (entsteint)
Zimt



Zubereitung

Die Cashewkerne über Nacht in einer Schale mit Wasser einweichen. Morgens das Wasser abgießen, die Cashews und nach Wunsch einige entsteinte Datteln hinzufügen und mit etwa drei Tassen frischem Wasser im Mixer zwei Minuten lang mixen. Danach die Masse durch ein Baumwolltuch filtern oder die Cashewrückstände einfach absetzen lassen.

Die Cashewmilch schmeckt sehr gut gekühlt mit einer Prise Zimt oder eignet sich für Fruchtshakes, Müsli oder in Kuchen. Lässt man die Milch nach Gebrauch stehen, setzen sich die Cashewpartikel wieder ab. Einfach vor dem nächsten Gebrauch umrühren.