

Thema des Monats:

Mandelmilch – selbst gemacht

von Dr. Hannelore Rauter



In Zeiten von zunehmenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten, allen voran auf Kuhmilch, werden Alternativen immer wichtiger.... Besonders solche mit wertvollen Inhaltsstoffen, die auch noch gut schmecken und nicht nur leere Kalorien liefern.

Da ist die Mandelmilch ein wahrer Joker:

Sie hat ein geringes allergenes Potential.

Sie baut auf und heilt alte Verletzungen – körperlicher wie seelischer Art.

Dafür wird sie sogar als spagyrische Arznei verwendet.

Der Gesundheitsschatz:

Mandeln sind wahre **Superfoods** durch ihren hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen: Sie sind reich an Vitaminen (A, B, E), an Mineralstoffen (Magnesium,...), ungesättigten Fettsäuren (Omega 3) und Eiweiß: z. B. Tryptophan - der Vorstufe unserer Glückshormone.

Damit sind Mandeln ein wahres Hirnfutter!

Mandelmilch macht glücklich!!!

Zutaten für 1 Person:

Eine Handvoll Mandeln: das sind für Erwachsene ca. 15 Mandeln, bei Kindern dem Alter entsprechend weniger.

1 Tl. Honig, Ahornsirup oder 2 Datteln zum Süßen

ca. 150 - 200 ml Wasser

Wichtig: Mandeln in der braunen Schale kaufen. Am besten ganz frische Nüsse in Bio-Qualität nehmen, damit keine Rückstände enthalten sind.

Zubereitung:

* Die Mandeln für ein paar Stunden oder über Nacht in kaltes Wasser legen, am Morgen schälen.

* Dann Mandeln und Süßungsmittel mit dem Wassers ganz ganz fein mixen, bis eine milchige Flüssigkeit entsteht.

Fertig!!!

Für Kinder und in Zeiten von Darmregeneration die Mandelmilch durch ein feines Sieb oder Söckchen seihen. Dann ist sie noch bekömmlicher.

Die "Expressvariante" für alle, die wenig Zeit haben:

1 EL. weißes Mandelmus mit dem Süßungsmittel fein mixen - fertig!!!

Verzaubern Sie dieses königliche Getränk mit ein paar Stäubchen Vanille, Zimt oder Carobpulver... und g e n i e ß e n es!

Wichtig! Ihre **Heilkraft** entfaltet sie nur, wenn sie **nicht erhitzt** wurde. Daher sind Fertigprodukte nur eine Annäherung.

Sie können die Mandelmilch jederzeit pur genießen.

Sehr gerne vermählt sie sich mit gedünsteter Hirse oder einem anderen Getreide und dazu einem feinen Kompott oder Banane zu einer **Mahlzeit**. Diese Kombination ist eine wahre **Glücksspeise**, da alle Zutaten reich an Tryptophan sind. Das ist die Vorstufe unserer Glückshormone!!!

Nach der TCM nährt diese warme Mahlzeit besonders das Element Erde. Das ist in unserer Zivilisationswelt ein Segen für Kinder und ALLE großen Leute.

Nach diesem Grundrezept können Sie auch ein Nussgetränk von Haselnüssen, Walnüssen, Cashewkernen, Paranüssen, Kürbiskernen, Sesam,..... herstellen. Walnüsse müssen für einige Stunden gewässert werden, da sie viel Gerbsäure in der braunen Haut enthalten. Das Haselnussgetränk schmeckt deutlich besser, wenn es gefiltert wurde.

Gutes Gelingen!

© Dr. Hannelore Rauter