

Kakao-Cashew-Milch

Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g Cashewkerne
- 200 ml Wasser
- 1 EL schwach entölter Kakao
- 1 getrocknete Feige
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kardamom

Cashewkerne etwa 10 Stunden in einer Schüssel mit wenig Wasser einweichen, damit sie sich beim Mixen besser auflösen. Wer einen sehr leistungsstarken Mixer verwendet, kann auf diesen Schritt eventuell verzichten.

Einweichwasser abschütten und Cashewkerne kurz abspülen. Jeweils 1 Schuss frisches Wasser und die übrigen Zutaten nach und nach in einen Mixer geben, dazwischen immer wieder auf höchster Stufe mixen.

So entsteht eine angenehm zu trinkende Milch, fast frei von Cashew-Stückchen. In einem gut verschlossenen Gefäß hält sie sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen