

ZELF AMANDELMELK MAKEN MET EEN SLOWJUICER

Benodigheden: slowjuicer

**Eventueel: blender of high speed blender
Zeef, theezeefje**

- Overgiet 200 gram amandelen met kokend heet water.
- Week de amandelen 12 uur lang.
- Doe de geweekte amandelen in de slowjuicer.
- Vang de amandelroom op.
- Meng de romige amandelsap naar eigen inzicht met water in een blender. 0.75 liter water op 200 gram amandelen geeft een goede melk met de consistentie van volle melk.



Amandelpulp

De pulp van amandelen kun je gebruiken voor muesli's, havermoutpap, vulling van taarten, deeg voor brood, koekjes of cake, pannenkoekenbeslag, als vulling voor een burger, bijvoorbeeld samen met champignons of linzen.

Amandelroom

De amandelpulp of amandelroom die je opvangt kun je gebruiken als vervanging van kaas in overgerechten. Ook kun je het gebruiken om taarten mee te maken, je gebruikt het dan als vulling of vervanger van kwark om een veganistische kwarktaart te maken.

Als de amandelpulp warm is geweest, dan verdwijnen de vezels.

Zelf amandelmelk maken met een blender

Met een blender of liever high speed blender kun je het ook maken. Je doet dan de geweekte amandelen met een driekwart liter water in een blender. De amandelen moeten volledig verpulverd zijn. Misschien kost dat twee minuten, dat moet je even zelf checken. Vervolgens ga je dit "rauwe" amandelwater filteren. Dat kan met een grote puntzeef. Het kan ook met een kaasdoek, als je daar handig in bent.

Als er in het theezeefje of de kaasdoek een witte massa overblijft die lijkt op mozzarella, dan doe je dit in een apart schaaltje om het later te gebruiken in gerechten.

Hoe bewaar je amandelmelk?

De opgevangen amandelmelk bevat als het goed is geen vezels meer en is zo op te drinken. Doe het in een lege beugelfles die je later weer kunt hergebruiken. Voordat je de fles vult met amandelmelk, spoel je de fles om met kokend water, zodat het goed schoon is. Een fles amandelmelk kun je een paar dagen bewaren in de koelkast.

Een variatie is om een klein beetje stevia-tee bij de amandelmelk. Dan wordt het geheel een beetje zoetig, maar het mag niet overheersen. Op deze manier lijkt het nog meer op gewone melk, omdat daar melksuikers in zitten. Stevia is een kruid met allerlei geneeskrachtige eigenschappen en een zeer



VOND JE DIT EEN GOED ARTIKEL?

HET KOMT UIT HET MAANDBLAD DE GROENTESOOS.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONT-
VANG MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN ALLE ACTIVITEITEN VAN DE GROENTESOOS.

