



[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

## Mandeldrink

„selbst gemacht“

### Zutaten:

100 g Mandeln mit Schale, Bioqualität  
300 ml Wasser

1 l Wasser  
1 Pr. Salz\*

### eventuell:

3 St. Datteln (ohne Kerne) zum Süßen

### Herstellung:

1. Mandeln 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen lassen.
2. Mit 1l frischem Wasser und eventuell Datteln (nach Geschmack) in einem Hochleistungsmixer ca. 1,5 Minuten mixen.
3. Durch ein Etamin\*\* (feines Geschirrtuch) passieren.
4. In eine Glasflasche einfüllen und in den Kühlschrank geben.

### Hinweise:

\*Warum Salz in den Drink? → Der Drink würde fad schmecken.

\*\*Das Etamin ist ein feinmaschiges Passiertuch.

