

# Mandel- und Kokosmilch selbstgemacht



## Zutaten Mandelmilch

100 g Mandeln  
600 g Wasser

## Zutaten Kokosmilch

70 g Kokosflocken  
600 g Wasser

## Zubereitung Mandelmilch

Mandeln (geschält) im Mixtopf 10 Sek / Stufe 7 zerkleinern.

Wasser zugeben und 1 Min / Stufe 10 mixen.

Milch durch ein feines Sieb bzw. Tuch filtern und genießen

## Zubereitung Kokosmilch

Kokosflocken und Wasser 1 Min / Stufe 10 fein pürieren.

Milch durch ein feines Sieb bzw. Tuch filtern und genießen.

Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2-3 Tagen aufbrauchen.

Die ausgesiebten Mandel- bzw. Kokosreste nicht wegwerfen.

Diese lassen sich zu Desserts, Smoothies, Müsli, Pudding oder zum Brot- bzw. Kuchenbacken verwenden.