

# Mandelmus VEGAN



Foto Gisela Martin

Autor: Gisela Martin (mit Angaben von Melanie Gläser)

## **Zutaten:**

1 – 2 Packungen Mandeln (300 gr. scheint mir für den Multizerkleinerer perfekt geeignet)

## **Zubereitung:**

Optional: Mandeln schälen

Optional: Mandeln in Pfanne ohne Fett anrösten

Alle Mandeln (ggf. geschält, ggf. angeröstet) in Multizerkleinerer mit Messer geben.

Solange (ca. Stufe 4, ggf. auch schneller) rühren, bis sich nichts mehr tut

Einmal umrühren

Ggf. 3-4 Minuten stehen lassen (habe gehört, dass Mandelöl dann schneller austritt, ob das stimmt: keine Ahnung. Es funktioniert m.E. auch ohne stehen lassen aber zumindest kühlt durch das stehen lassen alles ab und schadet nicht)

Wieder rühren bis sich nichts mehr tut

Vorgang ein paar Mal wiederholen, bis gewünschter Grad erreicht ist (im Laufe der Zeit tritt immer mehr Öl aus den Mandeln)

Zum Schluss kommt man meiner Erfahrung zufolge weiter, wenn man die Geschwindigkeit etwas drosselt und mit Gefühl den Multi rühren lässt.

Ich gebe mir jeden Tag einen Löffel davon in mein Frücksstücksmüsli und mag es auch gerne in Pfannkuchen, Frühsükksmoothies etc. etc.