

Rezept

Grundrezept rohe Nussmylk und Nusstreter

Ein Rezept von Grundrezept rohe Nussmylk und Nusstreter, am 18.12.2025

Zutaten

- | | | | |
|-------------|---|---------------|--------------------------------|
| 50 g | Nüsse oder Samen (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Hanfsamen oder Kürbiskerne) | 2 | entsteinte getrocknete Datteln |
| | | 1 Msp. | Vanillepulver |
| | | 1 Msp. | Zimtpulver |
| Salz | | | |

Außerdem:

Nussmilchbeutel oder Wäschennetz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 500 ml Mylk | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Die Nüsse in einer Schüssel mit Wasser bedeckt etwa 8 Std. oder über Nacht einweichen. Dann in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Nüsse mit 500 ml Wasser im Blender fein mixen. Den Nussmilchbeutel in eine Schüssel legen, die Nussflüssigkeit in den Beutel gießen und ausdrücken.
2. Den Blender ausspülen und die Nussmylk mit den Datteln, Vanillepulver, Zimtpulver und 1 Prise Salz darin mixen, bis sich die Datteln aufgelöst haben. Die Nussmylk ist im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar. Den feuchten Nusstreter (Nussreste; 50 g) kann man einfrieren oder etwa 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
3. Für trockenen Nusstreter den feuchten Trester auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 8 Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 10 Std. trocknen lassen (ergibt ca. 40 g). In einer Box ist er 6 Wochen haltbar.