

Rezept

Selbst gemachter Nussdrink

Ein Rezept von Selbst gemachter Nussdrink, am 20.04.2024

Zutaten

3 EL Nussmus nach Wahl

6 g Kalziumpulver (aus der Apotheke oder Online-Handel)

1000 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 1 l (4 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 9 g F, 2 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Im Hochleistungsmixer das Nussmus mit 1 l Wasser und dem Kalziumpulver ca. 20 Sek. mixen, bis ein cremiger Nussdrink entstanden ist. Der Nussdrink lässt sich gut verschlossen ca. 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.