



Walnuss-Drink



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	302 kcal/ 1260 kJ	Fett:	10,7 g
Eiweiß:	3,52 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1,01 g
Kohlenhydrate:	47,6 g	ungesättigte Fettsäuren:	9,69 g

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten + 1 Nacht Ruhezeit

Zubereitung:

1. Reis in einen Mixer geben und so lange zerkleinern bis ein feines Reispulver entsteht. Dann in eine große Schüssel geben und Walnüsse, Zimt und Limettenabrieb hinzufügen.
2. Mit heißem Wasser mischen und über Nacht bei Raumtemperatur quellen lassen.
3. Die Mischung nun in einen Mixer füllen und fein pürieren. Mit 360 ml kaltem Wasser auffüllen und erneut gut durchmischen.

4. Ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen, über einer großen Schüssel platzieren und langsam den Reissud durch das Tuch abseihen. Danach das Tuch vorsichtig über Sieb und Schüssel ausdrücken. (Je langsamer das passiert, desto weniger Stücke befinden sich später in der Walnuss-Milch.)

5. Die Mischung in einen Krug geben und die restlichen 360 ml kaltes Wasser einrühren. Dann Zucker und Vanilleextrakt hinzufügen und gut umrühren. Abgedeckt im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

Zutaten für 8 Portionen :

- 8 – 10 EL heller Reis
- 120 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- Abrieb einer Bio-Limette
- 720 ml heißes Wasser
- 720 ml kaltes Wasser
- 280 g Zucker, oder nach Geschmack
- 1 TL Vanilleextrakt