

Rezept der Woche



Cashewmilch

Zutaten

- 60 g Cashewkerne
- 600 ml Wasser
- 30 g Datteln entsteint
- Kaffee, Kakao (optional)

Und so wird sie gemacht:

- 1 Alle Zutaten in den Thermonix geben und auf Stufe 10 für 1,5 Minuten verrühren.
- 2 Die Cashewmilch in eine Glasflasche abfüllen oder weiterverarbeiten.



Dr. Finzels Tipp:

Cashewkerne sind äußerst vitalstoff- und proteinreich sowie wohlschmeckend. Zudem sind sie eine der besten Quellen für L-Tryptophan, einer Aminosäure, die oft in nur geringen Mengen vorkommt, aber die Stimmung hebt und das „selige“ Einschlafen fördert.

weitere Rezepte und Infos unter

drfinzel.de

