

Cashew-Carob-Milch

Zutaten für 4 Personen:

100 g Cashewkerne

100 g Datteln

900 g Wasser

25 g Carobmehl

Evtl. Vanille

Zubereitung:

Cashewkerne waschen und in einen Mixer geben. Datteln dazugeben. Etwa 25 % des Wassers mit in den Mixer geben und alles gründlich mixen. Nach und nach noch mehr Wasser und das Carobmehl dazugeben.

Alles unter Rühren aufkochen und heiß servieren.

Im Thermomix:

Ebenso erst einen Teil des Wassers zum Mixen verwenden. Auf Stufe 7 bei 100°C 6-7 min. mixen.