Kalifornischer Walnuss-Drink (Alternative zu Milch)

Zubereitungszeit:
10 Minuten plus Einweichzeit über Nacht

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	380 kcal	Fett:	35,3 g
Eiweiß:	8,0 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,3 g
Kohlenhydrate:	7,5 g	ungesättige Fettsäuren:	32,0 g

Zutaten für 3 Portionen :

150 g	kalifornische Walnüsse
700 ml	Wasser
1 EL	Ahornsirup
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Die kalifornischen Walnüssen in einer Schüssel mit Wasser übergießen und über Nacht einweichen lassen. Anschließend abtropfen lassen und unter kaltem Wasser reinigen.

2. Die weichen Walnüssen mit 700 ml Wasser für 2 Minuten gründlich mixen.

3. Ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen, über einer großen Schüssel platzieren und langsam den Walnusssud durch das Tuch abseihen. Danach das Tuch vorsichtig über Sieb und Schüssel ausdrücken.

4. Den Walnussdrink mit Salz und Ahornsirup abschmecken, in eine Karaffe umfüllen und im Kühlschrank lagern.

Tipp: Der Walnussdrink eignet sich perfekt für Porridge und Müsli und als Getränk.