

Erdnussmilch selbst machen



ZUTATEN

100g Bio Erdnussbutter

800ml Wasser

1-2TL Honig

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Mixer 1 Minute gut durchmischen und genießen.

Im Kühlschrank ist die Milch ein paar Tage haltbar.

Diese leckere vegane und pflanzliche Alternative zur herkömmlichen Milch – schnell selbst gemacht. Die “Milked Peanuts” sind schon in vielen anderen Ländern sehr beliebt und mit ihren hohen Nährwerten (viel Protein, Magnesium und Vitamin E) sehr bekömmlich.

Rezept von www.neuland.bio