



@byanjushka.de

heißer

Vanillekipferl Drink



3 Portionen



vegan



gesamt 30 Min

Zubereitung: 10 min

Vorbereitung: 20 min

ZUTATEN:

- 100g Cashewkerne
- 250 ml Mandeldrink
- 100 ml Kokosmilch
- 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- 1 TL Vanilleextrakt
- optional: 1 TL Vanillepudding-Pulver + 1 EL Mandeldrink
- zum Servieren: (vegane) Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Cashewkerne mit heißem Wasser übergießen und circa 20 -30 Minuten einweichen lassen
2. Alles außer das Puddingpulver glatt pürieren.
3. Gib nun die Flüssigkeit in einen Topf und lasse sie aufkochen.
4. Regelmäßig umrühren
5. Optional: Puddingpulver & Mandeldrink in einem kleinen Schälchen vermengen und in die Flüssigkeit hinzugeben.
6. Solange kochen lassen bis es cremig wird und nun vom Herd nehmen.
7. Nach Belieben kann noch immer Mandeldrink nachgeschüttet werden.
8. Nun kannst du dein Getränk in Tassen umfüllen und nach Belieben (bspw. mit Schlagsahne) dekorieren.

Food-Benefits:

Unser Reminder an dich: Balance is the key! Du darfst dir auch mal etwas ungesundes gönnen!



+ Aufnahme von Cashewkernen (28–64 g/d) über 28 Tage im Vergleich zu Chips führte zu einer **signifikanten Senkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin***

