

# Mandelmuuuus – Dein super Eiweißlieferant

Mandelmus ist wieder richtig in Mode gekommen. Das hat auch damit zu tun, dass immer mehr Menschen sich vegetarisch oder vegan ernähren, und für sie ist Mandelmus eine perfekte Energiequelle.

Das Mus ist nicht eine leckere Grundlage für viele Gerichte oder als nussiger Brotaufstrich, es liefert Dir auch eine gute Portion Eiweiß und wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium, sowie viel Vitamin B. Der Vorteil von selbstgemachten Mandelmus ist, dass Du das Mus auch in sehr kleinen Mengen problemlos zu bereiten kannst. So kannst Du genau die für Dich passende Portion herstellen und jedes Mal ein bisschen mit dem Geschmack und der Konsistenz spielen. Dabei sparst Du auch noch etwas Geld. Denn viele Mandelmus-Marken, die Du im Bio-Laden findest, sind leider teuer. Wir zeigen Dir, wie Du Dir selber ein leckeres Mandelmus zubereiten kannst. Das Beste ist, es geht super einfach und total schnell.

## **Zutaten:**

400 g Mandeln (gehäutet oder noch mit Haut)

Evt. etwas Öl

## **Zubereitung:**

Die Mandeln röstest Du ohne Öl in einer Pfanne, bis sie anfangen zu duften – das riecht ein bisschen nach Weihnachten. Anschließend pürierst Du die Mandeln, entweder mit einem Pürierstab oder in einem Stand-Mixer, bis eine cremige Masse entsteht. Erst sind es Stückchen, dann Mehl, und erst zum Schluss wird Mus daraus. Das kann bis zu 15 Minuten dauern und ist für schwache Küchengeräte eine echte Herausforderung. Wenn

Du merkst, dass Dein Mixer warm wird, gönn' dem Motor zwischendurch lieber eine Verschnaufpause zum Abkühlen. Am Ende kannst Du den Geschmack und die Konsistenz variieren, indem Du etwas neutrales Öl zugibst und eventuell Honig, Sirup, Salz oder Gewürze unterrührst – aber kein Wasser, denn dann wird das Mus schnell schlecht. Nun musst Du das Mus nur noch in kleine Einmachgläschen geben und gut verschließen, so hält es sich bis zu einem Jahr. Und fertig ist Dein Mandelmus! Tipp: Wenn Du ganz helles Mandelmus haben willst, gibst Du die Mandeln vor dem Rösten in heißes Wasser. Nach kurzer Zeit löst sich die Haut von den Mandeln. Jetzt nimmst Du sie aus dem Wasser, schreckst sie unter kaltem Wasser ab und dann kannst die Haut mit den Fingern leicht ablösen. Durch das Anrösten verschwindet dann auch der letzte Rest Wasser von den Mandeln.