

Kräuterladen Hollerblüte

Rezept-Kalender

Mai 2016

Waldmeister-Milchshake - vegan

Zutaten:

200 – 250 ml Wasser

2 Esslöffel Mandelmus (besonders gerne verwende ich das von Soyana)

1 Stängelchen frischen Waldmeister

1 – 2 weiche, getrocknete, entsteinte Datteln (je nachdem, wie süß es sein soll)
nach Belieben ein Hauch Vanille

Zubereitung:

Der Waldmeister-Milchshake kann mit einem Pürierstab hergestellt werden, aber mit einem Hochleistungsmixer wird er noch feiner.

Das Wasser und das Mandelmus in ein hohes Gefäß oder in den Mixer geben.

Den Waldmeister waschen, die Blättchen abzupfen und mit den Datteln (und evtl. der Vanille) dazu geben.

Alles gut zu einem feinen, aromatischen, hellgrünen Waldmeister-Shake mixen.

So schmeckt der Mai! Und so schmeckt ein veganer „Milchshake“ ohne Milch!

Viel Spaß beim Genießen – aber nicht zu viel!

Hinweis:

Den cumarinhaltigen Waldmeister nicht überdosieren, sonst kann es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen und zwar entgegen gesetzt zu seiner Heilkraft.

In der Volksheilkunde wird der Waldmeister bei Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen, Leberleiden, Magenschmerzen und Schlafstörungen verwendet. Er wirkt stimmungsaufhellend und entkrampfend.