

Σπιτικό σοκολατούχο ρόφημα αμυγδάλου γεμάτο μαγνήσιο, χωρίς ζάχαρη

Μερίδες: 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 2-8 ώρες (για το μούλιασμα των αμυγδάλων)

Διατηρείται σε κανάτα με καπάκι στο ψυγείο για 5 μέρες. Ανακατεύουμε καλά πριν από κάθε χρήση.

Υλικά για το γάλα αμυγδάλου:

- 75 γρ. ανάλατα & ωμά αμύγδαλα με φλούδα ή χωρίς, μουλιασμένα για 8 ώρες σε νερό
- 600 ml νερό

Υλικά για το σοκολατούχο ρόφημα:

- 1 κ.σ. κακάο
- 2 κ.σ. ταχίνι
- 1 κ.σ. κολοκυθόσπορους
- ¼ κ.γλ. κανέλα
- 1-2 κ.σ. σιρόπι αγαύης ή maple syrup ή μέλι
- 2 κάψουλες [Terranova Magnesium Calcium](#)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ξεκινάμε με το σπιτικό γάλα αμυγδάλου. Βάζουμε τα μουλιασμένα αμύγδαλα σε δυνατό μπλέντερ μαζί με το νερό και χτυπάμε σε μέτρια ταχύτητα για 1-2 λεπτά.
- 2) Σε ένα μεγάλο μπολ (από 28 εκατοστά διάμετρο και πάνω) ή σε μία μεγάλη κανάτα στερεώνουμε καλά μία σχετικά λεπτή πετσέτα κουζίνας πιάνοντας την με μανταλάκια.
- 3) Ρίχνουμε λίγο από το μείγμα στην πετσέτα και το βοηθάμε να εκχυλιστεί ανακατεύοντας με μία κουτάλα. (βλ. σχετικό video στο madameginger.com ή στο IGTV @madamegingercom). Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσει το μείγμα στο μπλέντερ. Όσο πλησιάζουμε προς το τέλος, γεμίζει η πετσέτα με πολτοποιημένο αμύγδαλο και η εκχύλιση γίνεται πιο αργά, οπότε βοηθάμε περισσότερο με την κουτάλα.
- 4) Μόλις τελειώσει η στράγγιση, βγάζουμε με προσοχή τα μανταλάκια, στρίβουμε την πετσέτα σφιχτά πάνω στον πολτό αμυγδάλου και στραγγίζουμε καλά.
- 5) Μεταφέρουμε σε κανάτα με καπάκι στο ψυγείο.

6) Για το σοκολατένιο ρόφημα, βάζουμε στο μπλέντερ ή στο μούλτι το γάλα αμυγδάλου, το κακάο, το ταχίνι, τους κολοκυθόσπορους, την κανέλα, το σιρόπι αγαύης και το περιεχόμενο από 2 κάψουλες [Terranova Magnesium Calcium](#). Χτυπάμε καλά και καταναλώνουμε αμέσως.