



---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 132 kcal

## Matcha-Vanille-Mandeldrink

### Zutaten

1 Teelöffel Honig oder Agavendicksaft

250 ml Mandeldrink

0.5 Teelöffel Matcha

1 Teelöffel MCT-Öl

3 Stück(e) Sternanis

4 Stück(e) Kardamomkapseln

2 Messerspitze(n) Vanilleextrakt

1 Teelöffel Haferflocken (Kleinblatt)

---

### Zubereitung

1. Frische Kardamomkapseln aufbrechen, Saat in einen Mörser geben und zu einem Pulver mörsern.
2. Mandeldrink samt Kardamompulver, Haferflocken,

Matchapulver, Honig oder Agavendicksaft, Sternanis, 1  
Msp.

3. Vanilleextrakt und 1 TL MCT-Öl in einen Topf geben  
und für ca. 5-8 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen,  
nicht kochen.

4. Anschließend den warmen Drink über einem Sieb  
abgießen.

5. Den Drink in einen Becher oder Glas füllen, mit etwas  
Vanilleextrakt bestreuen und genießen.

6. Tipp für die Herstellung im Thermomix: Geben Sie den  
Drink nach dem Abgießen zurück in den Thermomix und  
mischen Sie ihn noch einmal kräftig bei Stufe 7 für 2  
Minuten durch.

7. Das verleiht dem Drink eine cremige und köstliche  
Konsistenz.

8. Guten Appetit!