

GETRÄNKE

Kunu Aya – Tigernussmilch selber machen



VORBEREITUNG
15 Min.

KOCHEN
0 Min.

GESAMT
15 Min.

MENGE
ca. 1 Liter

Kunu Aya ist ein milchiges Getränk aus Nordnigeria, das aus Tigernüssen – auf Deutsch Erdmandeln – gemacht wird. In Spanien kennt man es als Horchata de Chufa.

Zutaten für ca. 1 Liter

- 110 g Tigernüsse
- 6 entsteinte Datteln
- 1 Stück Ingwer (1 cm), optional
- ca. 1 l kaltes Wasser

Zubereitung

- 1 Tigernüsse waschen und 12–24 Stunden in Wasser einweichen.
- 2 Abgießen, mit Datteln, Ingwer und frischem Wasser im Mixer 2 Minuten fein pürieren.
- 3 Durch ein Nusstuch oder feines Sieb gießen und gut ausdrücken.
- 4 Gekühlt servieren und innerhalb von 2 Tagen trinken.

Tipps

- Den Rückstand kann man getrocknet ins Müsli oder in Gebäck geben.
- Vor dem Servieren kurz schütteln – die Milch setzt sich ab.

Häufige Fragen

Wie lange hält Tigernussmilch?

Gekühlt in einer sauberen, verschlossenen Flasche und innerhalb von 2 Tagen trinken. Riecht oder schmeckt sie säuerlich, nicht mehr trinken.

Wie lange müssen Tigernüsse eingeweicht werden?

12–24 Stunden in Wasser. Beim Einweichen im Kühlschrank bleiben sie frisch.

Sind Tigernüsse Nüsse?

Nein, Tigernüsse – auf Deutsch Erdmandeln – sind kleine Knollen eines Sauergrases. Bei Allergien trotzdem die Angaben auf der Packung beachten.

Was mache ich mit dem Rückstand?

Den Rückstand kannst du trocknen und ins Müsli oder in Gebäck geben.

Zutaten aus unserem Shop

- Bigi Mama Tigernüsse (Erdmandeln) 110 g

Aktuelle Preise und Bestellung – Versand in ganz Deutschland oder kostenlose Abholung in Dillingen/Saar:

10eleven.de/rezepte/kunu-aya-tigernussmilch/



Scannen & einkaufen