



BOISSON VÉGÉTALE D'AMANDE (LAIT D'AMANDE MAISON)

Ultra facile à faire, le lait d'amande maison est sans lactose. Il se conserve au frigo 3 à 4 jours en le remuant bien entre chaque utilisation. Vous pouvez y ajouter 2 cuillères à soupe de sucre ou de sirop d'agave ou encore un peu de vanille ou de chocolat.

🕒 5 minutes

🕒 12 heures et 5 minutes

🍴 12 portions

INGRÉDIENTS

- 140 grammes d'amande (avec peau)
- 1L d'eau minérale

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites tremper les amandes dans de l'eau pendant environ 12h.
- 2° Egouttez-les, puis rincez-les et placez-les dans le bol d'un blender.
- 3° Ajoutez les 75 cl d'eau minérale, et mixez à haute vitesse pendant 4 minutes.
- 4° Filtrez le liquide à travers un sac à lait végétal ou un torchon propre.
- 5° Pressez bien avec vos mains pour extraire un maximum de jus.
- 6° Réservez-le au frais, il se conserve 3 à 4 jours. [S'il se sépare en 2 phases, remuez-le]
- 7° Utilisez la pulpe (okara) comme de la poudre d'amande dans une préparation à gâteau ou à cookies.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (83 g)	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	61 kcal	3 %
PROTÉINES	3 g	2 g	5 %
GLUCIDES	1 g	1 g	0 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	6 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	5 %
SODIUM	4 mg	4 mg	0 %