



LAIT D'AVOINE SANS SUCRES AJOUTÉS

Alternative au lait [fait maison]

 20 minutes 3 heures 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'avoine, crue
- 1 litre d'eau minérale
- 1 càc de vanille liquide ou cannelle ou mélange 4 épices

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Tremper laavoine 3 hrs minimum.
- 2° Égoutter l'avoine.
- 3° Mixer dans le blender l'avoine avec 500 ml de lait.
- 4° Passer le mélange dans un récipient en verre de 1 litre, en pressant avec un poche filtre pour lait végétaux ou avec un passoire fin.
- 5° Compléter le litre avec de l'eau.
- 6° Ajouter l'épice de votre choix.
- 7° **Période de conservation 3 jours dans le frigo.
- 8° Pour avoir une boisson moins collante; clarifier l'avoine plusieurs fois avant de la mixer.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [250 g]	% AR
ÉNERGIE	35 kcal	88 kcal	4 %
PROTÉINES	2 g	4 g	8 %
GLUCIDES	5 g	13 g	5 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	1 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	5 mg	12 mg	0 %