

LAIT NOIX DE CAJOU



Douce, onctueuse et naturellement gourmande, cette boisson végétale à la noix de cajou est une excellente alternative au lait animal. Riche en bons lipides, en minéraux et sans additifs, elle soutient votre énergie tout en respectant votre digestion.

 20 minutes

 12 heures

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de noix de cajou, grillée à sec, non salée
- 600 ml d'eau minérale (pas du robinet)
- 1 pincée de sel fin
- 1 càs de sirop d'agave (ou sucre ou erable) ** Optionnel
- 5 gouttes de vanille, extrait aqueux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites tremper les noix de cajou toute une nuit.
- 2° Le lendemain jetez l'eau de trempage, rincez les noix de cajou et mettez-les dans un blender avec l'eau, une pincée de sel, le sirop d'agave et l'extrait de vanille.
- 3° A pleine puissance mixez pendant 1 minute.
- 4° Filtrez avec un tamis très fin ou une étamine.
- 5° Conservez 2-3 jours maxi au frais dans le réfrigérateur, dans un contenant fermé en verre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	4 %
PROTÉINES	2 g	5 %
GLUCIDES	4 g	2 %
SUCRES	2 g	3 %
LIPIDES	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 %
SODIUM	61 mg	3 %