

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

- 1º Faites tremper les noix de cajou toute une nuit.
- 2º 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.
- 3º A pleine puissance mixez pendant 1 minute.
- 4º Filtrez avec un tamis très fin ou une étamine.
- 5º 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 % |