



LAIT D'AMANDE MAISON

-  10 minutes
-  10 heures et 10 minutes
-  10 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'amande (avec peau) corrigé
- 1L d'eau minérale (pour la boisson)
- 1L d'eau du robinet (pour le trempage)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laissez tremper les amandes dans une eau quelconque pendant une nuit entière (10h environ)
- 2° Une fois le trempage fini égouttez les puis mixez les avec 1L d'eau minérale ou de source, jusqu'à obtention d'un liquide lacté
- 3° Filtrez avec un filtre à lait végétal ou un torchon en lin non coloré
- 4° Réservez dans un récipient hermétique

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	28 kcal	59 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	2 g	5 %
GLUCIDES	0 g	1 g	0 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	4 mg	8 mg	0 %