



## BOISSON VÉGÉTALE MAISON À L'AMANDE

Profitez d'un lait d'amande fait maison

 10 minutes

 12 heures et 10 minutes

## INGRÉDIENTS

- 1L d'eau du robinet
- 1L d'eau minérale
- 125 grammes d'amandes

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites tremper vos amandes dans 1L d'eau du robinet durant toute une nuit (12h).
- 2° Le lendemain, égouttez et mixez vos amandes dans 1L d'eau minérale, jusqu'à l'obtention d'un liquide fluide.
- 3° Filtrez le liquide avec un filtre à lait végétal et réservez dans un récipient hermétique.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	34 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	2 %
GLUCIDES	1 g	0 %
SUCRES	0 g	0 %
LIPIDES	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 %
SODIUM	4 mg	0 %