



## BOISSON VÉGÉTALE AU NOIX DE CAJOU

Profitez d'une boisson végétale facile à réaliser !

 10 minutes 12 heures et 10 minutes

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de noix de cajou
- 600mL d'eau chaude

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un récipient, faites tremper les noix de cajou durant toute la nuit.
- 2° Le lendemain, rincez les noix et mettez les dans un blender avec 600 mL d'eau chaude. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange fluide.
- 3° Filtrez le mélange avec un tamis ou une étamine. Conservez 2 jours au frais.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	4 %
PROTÉINES	3 g	5 %
GLUCIDES	3 g	1 %
SUCRES	1 g	1 %
LIPIDES	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 %
SODIUM	50 mg	2 %