



## BOISSON VÉGÉTALE À LA NOISETTE

Profitez d'une boisson végétale pour aromatiser vos desserts et petits déjeuners

 10 minutes 12 heures et 10 minutes

## INGRÉDIENTS

- 1L d'eau chaude
- 100 grammes de noisettes décortiquées

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un récipient, faites tremper les noisettes dans l'eau durant toute la nuit.
- 2° Le lendemain, rincez vos noisettes et mettez les dans un blender. Ajoutez l'eau chaude et mixez jusqu'à l'obtention d'un liquide fluide.
- 3° Filtrez ce liquide avec une étamine, pressez bien la pulpe pour bien extraire tout le liquide.
- 4° Mettez le liquide dans une bouteille et conservez la au frais.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	61 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	3 %
GLUCIDES	0 g	0 %
SUCRES	0 g	0 %
LIPIDES	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 %
SODIUM	5 mg	0 %