



RECETTE SUCRÉE

Lait Végétal d'Amande maison



QUANTITÉ

Pour un Litre

PRÉPARATION

Trempage des amandes
la veille 8 à 12h
Préparation 10
minutes

CONSERVATION

3 à 4 jours au
réfrigérateur

Ingrédients

- 200g d'amandes
- 1 Litre d'eau
- Un peu de miel ou une datte pour sucrer

USTENSILES

- Un mixeur ou blender
- 1 saladier
- Un sac à lait végétal ou un linge propre
- Une bouteille en verre

Préparation

1. Faites tremper les 200g d'amandes dans de l'eau pendant 8 à 12h
2. Egouttez puis rincer
3. Mixez les amandes avec 1 litre d'eau
4. Filtrez avec un linge propre ou un sac à lait végétal
5. Ajouter le Miel ou la datte mixée puis bien mélanger le tout
6. Versez la préparation dans la bouteille en verre, bien refermer et conserver 3 à 4 jours au réfrigérateur

Bon appétit !