



Recette Lait d'amandes maison

Ingrédients :

- 100 grammes d'amandes décortiquées Melissa
- 1L d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 càs de miel d'acacia (facultatif)

Préparation :

- Rincez soigneusement les amandes et faites-les tremper dans un saladier rempli d'eau pendant une nuit.
- Le lendemain, jetez l'eau de trempage et rincez les amandes
- Mettez-les dans le bol d'un mixeur et ajoutez 1L d'eau ainsi qu'1 pincée de sel et 1 càs de miel d'acacia (facultatif).
Mixez 1 mn environ en faisant des pauses (plus vous mixerez, plus vous aurez les substances nutritives des amandes dans votre lait).
- Vous obtiendrez un liquide à la consistance idéale d'un lait, avec un dépôt au fond du mixeur
- Dans un saladier, filtrez le lait d'amandes une première fois dans une passoire à maille fine puis filtrez à nouveau dans un filtre à café perpétuel.
- Gardez les résidus d'amandes (appelés okora) au frigo afin de les utiliser dans une future recette Melissa.
- Versez ensuite le lait d'amandes filtré dans une bouteille et conservez au frais.