



# **LAIT D'AMANDE MAISON**

## INGRÉDIENTS :

- ✓ 1 tasse d'amandes (trempées pendant la nuit)
- ✓ 4 tasses d'eau pure



## PRÉPARATION :

1. Égouttez l'eau des amandes trempées et placer les amandes dans un mélangeur.
2. Ajoutez de l'eau fraîche.
3. Mélangez jusqu'à consistance lisse.
4. Filtrez pour enlever la pulpe. Faites-le en utilisant un sac à noix pour préparation rapide et facile. Si vous filtrez, vous pouvez ajouter à nouveau de la pulpe dans le mélangeur avec de l'eau supplémentaire pour mélanger à nouveau pour avoir du lait supplémentaire.
5. Rangé au réfrigérateur dans un récipient en verre bien fermé (pot Mason), ce lait durera 3 jours.

## VARIATIONS :

- ✓ Toute noix crue peut être utilisée : noix du Brésil, noisettes, noix de macadamia, noix de pacanes, etc.
- ✓ Les graines brutes de citrouille ou de tournesol ou de chanvre peuvent être utilisées à la place des noix pour le lait de semence.
- ✓ Ajoutez de la vanille pure pour le lait à la vanille.
- ✓ Ajoutez de la cannelle, de la noix de muscade ou d'autres épices à votre goût.
- ✓ Ajoutez la poudre de caroube crue pour le lait de noix au chocolat.
- ✓ Le lait peut être sucré en mélangeant avec 1 ou 2 dattes ou 1 cuillère à soupe de miel cru ou du sirop d'érable ou de la stevia.



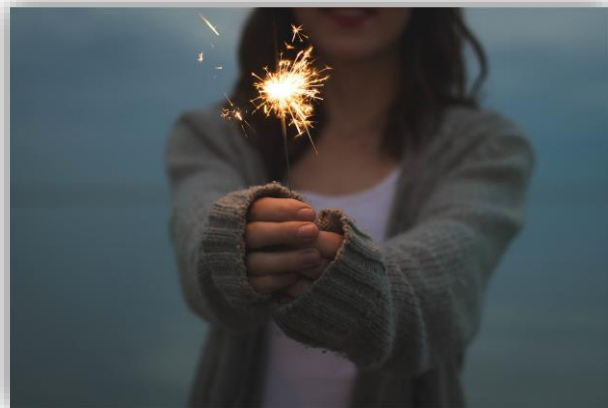
[Isabelle Paquette - Conférencière](#)



[sparknflynow@gmail.com](mailto:sparknflynow@gmail.com)



[Isabellepaquette1](#)



<https://www.sparknflynow.com/>

