



Domowe mleko migdałowe

★★★★★ (49)

9 godz.

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (254 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 67.56 kcal 3.38%	Białko 2.36 g 4.72%	Węglowod. 2.42 g 0.9%	Tłuszcze 6.14 g 8.77%	Błonnik 1.52 g 6.08%	GDA 3.38 %
--	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Migdały - 150g (150 sztuk)
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Woda mineralna niegazowana - 1000g (4 ¼ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Migdały zalej wrzącą wodą i odstaw na 10 minut. Oplucz i obierz ze skórki.

KROK 2: Migdały zalej zimną wodą i odstaw na około 8 godzin w ciemne miejsce.

KROK 3: Po tym czasie odcedź migdały i wrzuć je do blendera. Dolej wodę mineralną i miksuj wszystko około 5-7 minut.

KROK 4: Na dużej misce umocuj ścierekę bawełnianą lub gęstą gazę. Powoli przelewaj przez nią zawartość blendera, aby odcedzić mleczko.

KROK 5: Wyciśnij do miski pozostałą zawartość płynu z papki.

Mleczko przechowuj w słoiku i w lodówce, około 3 dni.

Smacznego!

