



Domácí mandlové mléko

Ingredience

100 g loupaných mandlí
litr vody

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Loupané mandle rozmixujeme najemno a zalijeme litrem horké vody. Necháme odstát minimálně 3 hodiny, ale čím déle, tím lépe. Domácí mandlové mléko přecedíme za pomoci cedníku, a přebytečnou vodu vymačkáme i přímo z mletých mandlí za pomoci plátýnka. Domácí mandlové mléko přelijeme do pěkné lahve a...

Domácí mandlové mléko - recept

Loupané mandle rozmixujeme najemno a zalijeme litrem horké vody. Necháme odstát minimálně 3 hodiny, ale čím déle, tím lépe. Domácí mandlové mléko přecedíme za pomoci cedníku, a přebytečnou vodu vymačkáme i přímo z mletých mandlí za pomoci plátýnka.

Domácí mandlové mléko přelijeme do pěkné lahve a skladujeme v lednici, kde vydrží zhruba 5 dní. Můžeme ho podle chuti také lehce dosladit třtinovým cukrem, medem, javorovým či agáve sirupem. Mandlové mléko má spoustu možností využití - do koktejlů a smoothie, do ovesných kaší i na pečení.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí