Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Lait d'amande maison

Petit-déjeuner lait vegan

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 minutes**

Ingrédients
Pour une bouteille de 1 litre environ

- 250 g d'amandes
- 1 litre d'eau

1. Remplissez la cuve du Vitaliseur au 1/3 et portez l'eau à ébullition
2. Déposez vos amandes sur le tamis et baissez un peu le feu pour que l'eau soit juste frémissante

3. Laissez cuire environ 30 min
4. Sortez les amandes du tamis et rincez-les à l'eau froide pour qu'elles refroidissent
5. Si vous souhaitez vous pouvez enlever les petites peaux qui se décollent toutes seules en frottant les amandes entre vos mains (sinon les peau resteront dans le sac à lait)
6. Placez les amandes dans le blender avec le litre d'eau
7. Mixez 2 min environ
8. Filtrez votre préparation dans un sac à lait
9. Vous pouvez conserver ce lait 3 jours au réfrigérateur

Lorsque vous placez les amandes sur le tamis du Vitaliseur, vous les réhydratez en seulement 30 minutes au lieu de minimum 12 heures dans de l'eau. Cette recette a été réalisée par Jenny du blog Des papilles qui pétillent.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte
Recettes
Contact
CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram