



LATTE DI MANDORLE FATTO IN CASA

(vegan, senza glutine, senza cottura)

200 g di mandorle pelate bio (io ho usato quelle con la pellicina ma meglio pelate)
1 litro di acqua
1 pizzico di sale
una decina di uvette bio

La mattina ho messo le mandorle in una brocca, le ho coperte di acqua e messe in frigo.

La sera ho scolato l'acqua, aggiunto 200 ml di nuova acqua, sale e uvetta e frullato col frullatore ad immersione 5 minuti (ho messo il timer per essere sicura). Ho rimesso in frigo.

La mattina dopo si scola e si beve.

Lo scarto che resta è l'okara.

Al posto dell'uvetta si può usare un dattero, una albicocca secca, un fico secco, o anche niente.

*

<http://www.stellapederzoli.it/latte-di-mandorle-fatto-in-casa/>