

ΠΩΣ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ



Ένα θρεπτικό ρόφημα, ιδανικό για τη νηστεία.

Συστατικά

1 φλιτζάνι ωμά αμύγδαλα

4 φλ. νερό

Λίγο μέλι (προαιρετικά)

1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Μουλιάστε τα αμύγδαλα για τουλάχιστον 4 ώρες.
- Βάλτε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ ώστε να ομογενοποιηθούν.
- Φιλτράρετε το υγρό από ένα τουλπάνι (γάζα) και στύψτε τη μάζα που θα μείνει να φύγουν όλα τα υγρά.
- Βάλτε το γάλα σε ένα μπουκάλι και αποθηκεύστε το στο ψυγείο. Διατηρείται για 4 μέρες.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
δαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr