



Domowe mleko migdałowe

★★★★★ (49)

🕒 9 godz.

🍴 5 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (254 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	🐟 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
67.56 kcal	2.36 g	2.42 g	6.14 g	1.52 g	3.38 %
3.38%	4.72%	0.9%	8.77%	6.08%	



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 ścierkę 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!

