



Domowe mleko migdałowe

★★★★★ (49)



9 godz.



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (254 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

67.56 kcal

3.38%



Białko

2.36 g

4.72%



Węglowod.

2.42 g

0.9%



Tłuszcze

6.14 g

8.77%



Błonnik

1.52 g

6.08%

GDA

3.38 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

