



Mléko z vlašských ořechů

veganský, raw, bezlepkový	Snadné	10 minut + namáčení ořechů	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
------------------------------	--------	-------------------------------	-------------	-------

Ingredience

200 g vlašských ořechů
1 l vody
špetka soli (nemusí být)
trochu datlí (nemusí být)
trochu mořské řasy (nemusí
být)

Jak na to?

1. 200 g vlašských ořechů namočte na několik hodin do vody, několikrát vodu vyměňte.
2. Vodu slijte, zalijte 1 litrem čisté vody. Můžete přidat kousek mořské řasy, špetku soli nebo datle. Důkladně rozmixujte, přecedte přes plátýnko, hmotu dobře vymačkejte.

Nápoj použijte na zalití granoly, přípravu kaší, smoothies, na vaření a pečení. Zbylou drť přidejte do těsta na muffiny, sušenky nebo kuličky.