



## 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%	<b>GDA</b> 3.38%
-------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Migdały - 150g (150 sztuk)
- Woda ciepła - 120g (1/2 szklanki)
- Woda mineralna niegazowana - 1000g (4 1/4 szklanki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Migdały zalej wrzącą wodą i odstaw na 10 minut. Optucz 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!

