

## "LAIT D'AMANDES MAISON"

250 gr d'amandes  
1.750 l d'eau

60 kcal pour 100 gr



Mettre à tremper les amandes dans 1 l d'eau pendant 6 h.  
Égoutter les amandes, Mettre 250 gr d'eau dans le bol, ne pas oublier le gobelet, et programmer 5 mn 100° vit 1 laisser refroidir et ajouter les amandes  
et mixer : programmer 2 mn vit 10, mettre 500 gr d'eau à bouillir dans une casserole et verser sur la pâte d'amandes, attendez 10 à 15 mn que les saveurs infusent bien dans l'eau mettre le gobelet et mixer à nouveau 30 sec vit 6 réserver dans un petit saladier

Mettre un torchon dans le fond du Varoma, poser le Varoma sur le couvercle du bol et y verser la crème d'amande obtenue, passer votre lait en pressant la crème avec le dos d'une cuillère,

Ajouter une pincée de sel et verser dans une bouteille



### CONSEILS TROLL TEF

Ce lait d'amandes se conservera plusieurs jours (4 à 5 jours) dans une bouteille fermée à bien rangée au frigidaire, agitez le avant de l'utiliser

Pour obtenir un lait plus blanc (mais moins savoureux) vous pouvez utiliser des amandes sans la peau brune

récupérer la pulpe d'amandes en remplacement de la farine dans des gâteaux ou dans un velouté (conservation 4 jours au frigo et plusieurs semaines au congélateur)

<http://tef-original.fr/index.php/2018/01/10/lait-damandes/>