



Pour 1 litre

JUS D'AMANDES

Préparation 15 min

PRÉPARATION

- Trempez les amandes non épluchées pendant 12h
- Egouttez-les et rincez-les abondamment
- Versez les amandes dans un blender en ajoutant de l'eau. Il faut 3 doses d'eau pour une dose d'oléagineux.
- Mixez quelques minutes
- Versez le contenu obtenu dans un bol en le passant dans une étamine. Versez le lait filtré dans votre blender.
- Ajoutez la vanille, la pincée de sel, la cannelle, le sirop d'érable ou d'agave, la datte de Medjool et mixez quelques minutes jusqu'à obtention d'un lait bien mousseux

INGRÉDIENTS

- Amandes : 2 cups
- Cannelle selon les goûts
- Sirop d'érable ou d'agave : 1 càc
- Vanille
- 1 pincée de sel
- 1 datte Medjool

Le jus d'amandes se conserve au frigo pendant max. 2 jours