



Lait de chanvre

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 750 ML (3 tasses)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 750 ml (3 tasses) d'eau fraîche
- 45 g (1/3 tasse) de graines de chanvre
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
ou 1 à 2 dattes Medjool, dénoyautée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille

PRÉPARATION

1. Passer au mélangeur à haute vitesse tous les ingrédients jusque ce que les graines soient entièrement défaites.
2. Se conserve pendant 3 à 4 jours dans des bocaux de verre au réfrigérateur.
3. Au moment de servir, bien agiter car un dépôt se formera au fond, ce qui est tout à fait normal.



Cette boisson onctueuse se prépare en un tour de main et ne nécessite ni trempage ni filtrage. Une façon simple et rapide de se familiariser avec les boissons végétales faites maison!