

Latte di mandorla

Una ricetta 100% vegana e vegetariana, il **latte di mandorla** si prepara in pochi e semplici passi e con soli due ingredienti: acqua e mandorle. Ottimo sostituto del latte animale, si conserva in frigo per qualche giorno. Perfetto per la prima colazione o per un drink sano nel pomeriggio.

Il latte di mandorla può essere aromatizzato a piacimento con cacao, caffè, vaniglia o altro ancora.

Tempo di preparazione: 5 minuti (+ tempo di ammollo)

Dosi per: 1 lt di latte di mandorla

Ingredienti

150 gr di mandorle (con la buccia)

1 lt di acqua minerale

1. Per preparare il **latte di mandorla**, dovremo mettere in ammollo (in acqua fredda) le mandorle per almeno 8 / 12 ore. Lasciamo riposare il tutto in frigorifero.
2. Trascorso il tempo necessario, scoliamo le mandorle e poniamole nel bicchiere del frullatore.
3. Aggiungiamo 1 litro di acqua minerale e frulliamo alla massima potenza per 1-2 minuti.
4. Filtriamo il composto con un canovaccio pulito, strizzando energicamente per far uscire tutto il liquido contenuto nelle fibre delle mandorle tritate.
5. Versiamo il latte di mandorla in una bottiglia di vetro e conserviamo in frigorifero. Agitiamo la bottiglia prima di berlo.

Consigli: Il latte di mandorla va consumato nel giro di pochi giorni. Con le mandorle tritate e strizzate, è possibile poi realizzare buonissimi dolci.

Consigli per gli acquisti: Bicchieri dalla linea “Estetico Quotidiano”, ciotola dalla linea “Hybrid” by [Seletti](#).



