



# Lait végétal

## INGRÉDIENTS pour le trempage:

- 1 tasse de noix de Macadam, d'avoine, d'amande, de chanvre ou de noix de coco
- 3 tasses d'eau froide

## INGRÉDIENTS pour le lait:

- le mélange trempé égoutté
- 4 tasses d'eau
- un agent sucrant facultatif: miel, sirop d'érable, sirop d'agave ou en version Keto l'erythritol ou le sucre fruit des moines.
- vanille ou cacao facultatif pour une version aromatisée.

## PRÉPARATION:

1. Dans le filtre de l'infuseur, mettre la tasse de noix.
2. Ajouter les 3 tasses d'eau dans l'infuseur et placer au frigo pour le trempage.
3. Durée de trempage pour
  - avoine: 15 minutes
  - chanvre: 4 heures
  - noix de Macadam ou amandes: 6 heures
  - noix de coco: 8 à 12 heures
4. Ajouter le mélange trempé et égoutté au hachoir SuperSonic.
5. Ajouter 4 tasses d'eau froide et mélanger.
6. Verser à nouveau le mélange dans le filtre, dans la carafe.
7. Retirer le filtre, presser le contenu avec une spatule pour en drainer toute la boisson.
8. Se conserve au frigo environ 5 jours.