

Lait d'avoine minute



J'ai voulu faire des gaufres... Sauf que finalement, je n'avais plus de lait ! C'est assez peu pratique pour faire des gaufres. Du coup, j'ai regardé ce qu'il me restait sous la main. Plus d'amandes, plus de noisettes... Ah si j'ai de l'avoine. On va faire du lait d'avoine. Du coup, c'est un peu comme le lait d'amandes ou autres lait de noix.

Ingrédients pour 1L : 1L d'eau minérale (ou filtrée) – 100g de flocons d'avoine complets – 1CS de sirop d'agave (ou de miel toutes fleurs).

Dans le bol de votre blender, placez les flocons d'avoine et l'eau.

Laissez tremper 15min. Mixez longuement pour que le mélange soit plus homogène.

Filtrez au besoin le mélange.

Conservez maximum 3 jours au frigo.

Lait de noisettes bio

Ingredients pour 1,2L : 1L d'eau tiède – 1L d'eau minérale ou filtrée – 100g de noisettes bio crues – 2CS de sirop d'érable

Dans 1 pichet, faites tremper les noisettes avec 1L d'eau tiède du robinet pendant 5h.

Égouttez les noisettes (vous pouvez arroser vos plantes avec l'eau).

Remplacez dans le pichet avec 1L d'eau minérale.

Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant (ou dans 1 blender) pendant 5min.

Filtrez le lait avec 1 passoire très fine et placez le lait dans un contenant stérile. Il se conservera 3jrs au frigo.

Récupérez la poudre de noisettes. Placez sur 1 plaque à pâtisserie et faites sécher à 100°C pendant 20-30min. Laissez refroidir dans votre four chaud.

Quand la poudre est bien sèche, gardez-la au congélateur pour vos futures pâtisseries ou dans dans un bocal hermétique.