



*Lait d'amande  
maison*

# Lait d'amande maison

## Ingrédients

- ✓ 1 tasse d'amandes (trempées pendant la nuit)
- ✓ 4 tasses d'eau pure

## Préparation

1. Égouttez l'eau des amandes trempées et placer les amandes dans un mélangeur.
2. Ajoutez de l'eau fraîche.
3. Mélangez jusqu'à consistance lisse.
4. Filtrez pour enlever la pulpe. Faites-le en utilisant un sac à noix pour préparation rapide et facile. Si vous filtrez, vous pouvez ajouter à nouveau de la pulpe dans le mélangeur avec de l'eau supplémentaire pour mélanger à nouveau pour avoir du lait supplémentaire.
5. Rangé au réfrigérateur dans un récipient en verre bien fermé (pot Mason), ce lait durera 3 jours.





# Lait d'amande maison

## Variations

- ✓ Toute noix crue peut être utilisée : noix du Brésil, noisettes, noix de macadamia, noix de pacanes, etc.
- ✓ Les graines brutes de citrouille ou de tournesol ou de chanvre peuvent être utilisées à la place des noix pour le lait de semence.
- ✓ Ajoutez de la vanille pure pour le lait à la vanille.
- ✓ Ajoutez de la cannelle, de la noix de muscade ou d'autres épices à votre goût.
- ✓ Ajoutez la poudre de caroube crue pour le lait de noix au chocolat.
- ✓ Le lait peut être sucré en mélangeant avec 1 ou 2 dattes ou 1 cuillère à soupe de miel cru ou du sirop d'érable ou de la stevia.



# Pour joindre Isabelle Paquette



[Isabelle Paquette - Conférencière](#)



[sparknflynow@gmail.com](mailto:sparknflynow@gmail.com)



[Isabellepaquette1](#)



<https://www.sparknflynow.com/>

