



As receitas do Mercado

por Mafalda Pinto Leite

Leite de avelãs

Ingredientes

1 chávena de avelãs sem casca
 3 chávenas de água engarrafada
 Xarope de ácer ou tâmaras a gosto
 1/2 vagem de baunilha
 Uma pitada de canela (opcional)
 Uma pitada de cardamomo (opcional)

Preparação:

Colocar as avelãs numa tigela cobertas por água. Deixe ficar por 6 horas ou, se preferir, de um dia para o outro para activar as enzimas e tornar a sua digestão mais fácil. Quando for altura de fazer o leite, passe as avelãs por água e escorra. Coloque num copo liquidificador e junte os restantes ingredientes. Bata bem, por 1 a 2 minutos, até obter um líquido.

Passe por um coador forrado com um pano de cozinha ou fralda de pano fina (ou uma t-shirt antiga). Este processo de coar vai fazer com que o leite fique mesmo cremoso e sem pedaços.

Sirva assim ou aqueça a gosto.



2 pax



Fácil



6 horas

