Mleko roślinne migdałowo-nerkowcowe - bez cukru :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

orzechy nerkowa - 40 g

migdały blanszowane - 40 g

Dodatkowe info:

O Sojowirówce przeczytasz więcej na moim blogu - http://zdrowyjezyk.blogspot.com/2016/09/zrob-sobie-mleko-roslinne-w-sojowirowce.html

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przełóż orzechy do sojowirówki i dolej wody do poziomu maximum.

KROK 2: Nałóż pokrywę i podłącz sojowirówkę do prądu. Wciśnij przycisk mleko sojowe jeden raz, aby wybrać ziarno suche.

KROK 3: Po ok. 30 minutach urządzenie da sygnał dźwiękowy informujący, że mleko jest gotowe. Wtedy należy odłączyć sojowirówkę od prądu.

KROK 4: Kolejno przelej mleko przez sitko, aby oddzielić pozostałości po orzechach, choć w tym przypadku było ich niewiele.

KROK 5: Ostudzone przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu kilku dni. Dłuższe przetrzymywanie doprowadzi do zepsucia się napoju.