




Napój z orzechów nerkowca bio

 EKO przewodnik

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

orzechy nerkowca - 1 kg

woda - 2,5 litr

Dodatkowe info:

Warto wiedzieć!

- Powstały płyn przechowuj w szklanym pojemniku w lodówce do kilku dni.
- Odcisnięte orzechy (pulpę) wykorzystaj jako dodatek do owsianki, wypieku ciasta, koktajlu lub nernika - sernika bez sera.
- Aby napój z orzechów był słodszy dodaj już na etapie moczenia orzechów suszone owoce (daktyle, morele lub rodzynki), następnie zmiksuj i postępuj jak wyżej. Do otrzymanego napoju możesz również dodać miód, syrop klonowy, wanilię lub słodziki typu erytrytol, ksylitol.
- Lekko podgrzany napój smakuje wyśmienicie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Orzechy nerkowca przepłucz, a następnie zalej wodą ponad powierzchnię orzechów. Odstaw do namoczenia do lodówki na kilka godzin. Wodę z moczenia orzechów odlej, zalej orzechy świeżą wodą i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Na naczyniu do którego będzie spływać napój połóż sitko wyłoż gazą i wylej zmiksowany płyn, poczekaj aż płyn przesiąknie do naczynia. Aby przyspieszyć proces można zawinąć płyn w gazę i odcisnąć.