



LATTE D'AVENA

(vegan)

50 g di fiocchi d'avena bio

300 ml di acqua bollente

400 ml di acqua fredda

(una manciata di uvetta se lo volete dolce)

Mettete nel contenitore del frullatore i fiocchi d'avena con l'acqua bollente.

Lasciate a mollo per almeno mezz'ora e poi frullate.

Filtrate con un colino fine schiacciando bene la parte solida.

Tenete da parte lo scarto che si può utilizzare in pane, biscotti, polpette anche se io, semplicemente, me lo mangio così com'è.

Alla parte liquida aggiungete l'acqua fredda, mescolate bene ed il latte è pronto.

Si conserva per alcuni giorni in frigo.

Se lo volete fare dolce potete aggiungere all'avena della frutta secca: una manciata di uvetta, un paio di albicocche o fichi secchi.

*

<http://www.stellapederzoli.it/latte-davena-casa/>