

Maak je eigen noten melk

Nodig:

Rauwe noten naar keuze bv. amandelen, pecans, hazelnoten

Water

Zoetstof bv honing

Blender

Hoe ga je te werk

1. Laat 130 gram noten een nacht weken in water
2. Laat de noten uitlekken en spoel ze af
3. Doe je noten met 700 ml water en eventueel een lepel honing in een blender en mix ze
4. Zeef de notenpulp uit de melk, door een koffiefilter of fijne zeef of doek (de notenpulp kun je gebruiken in smoothies of bij het maken van gebak)
5. De melk is in de koelkast zo'n 5 dagen houdbaar.

