

*Boissons sans alcool*

Milkshake au lait d'amande

**14h20 20 min**

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

14h

REPOS

141

CALORIES

Étape 1

Préparation du lait d'amande

- 1 Mettre les amandes à tremper pendant environ 12 heures pour les ramollir. Les réserver au réfrigérateur.
- 2 12 heures après, filtrer les amandes dans une passoire pour retirer l'eau. Les rincer sous l'eau courante.
- 3 Verser les amandes dans un blender, ajouter de l'eau.
- 4 Fermer, mixer les amandes avec l'eau.
- 5 Ne pas mixer trop longtemps, 30 secondes à 1 minute. Faire une pause de quelques minutes, puis mixer à nouveau. Laisser un peu reposer puis mixer à nouveau, jusqu'à obtenir une texture fine.
- 6 Poser une passoire sur un saladier, placer une étamine dans la passoire.
- 7 Verser le lait dans l'étamine, laisser couler.
- 8 Remuer le liquide dans l'étamine à l'aide d'une cuillère en bois pour l'aider à passer.
- 9 Une fois un tiers du lait passé, mettre la passoire de côté et verser le liquide obtenu dans une bouteille munie d'un entonnoir.
- 10 Puis remettre la passoire sur le saladier et continuer à verser le reste de lait mixé dans l'étamine.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le lait d'amande

80 g **Amande(s)**
entière(s)
60 cl **Eau**

Ingrédients pour le milkshake

3 **Banane(s)**
40 g **Purée d'amandes**

Ingrédients pour le dressage

1 **Cannelle en poudre**

- 11** Il existe des sacs à lait végétaux pour réaliser facilement un lait végétal.
- 12** Remplir à nouveau la bouteille avec le lait obtenu. Continuer à passer le reste de lait.
- 13** A la fin, fermer et tourner l'étamine pour presser le reste de lait en s'aidant de la cuillère. Le verser dans la bouteille.

Étape 2

Préparation du milkshake

- 1** Peler et découper une banane en morceaux dans un bol.
- 2** La mettre au congélateur pendant au moins deux heures, voire toute une nuit.
- 3** Récupérer la banane du congélateur.
- 4** Verser les bananes dans le blender. Ajouter la purée d'amande blanche puis le lait d'amande.
- 5** Fermer et mixer jusqu'à obtention d'un mélange bien onctueux.

Étape 3

Dressage

- 1** Verser le milkshake dans un verre.
- 2** Saupoudrer d'un peu de cannelle ou de vanille. Déguster.