Melle Pigut

Boissons sans alcool

Milkshake au lait d'amande

14h20	20 min	0	14h	141
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.