Domácí lískooříškové mléko

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

1 hrnek	lískové oříšky
4 hrnky	voda
	agávový sirup či med (nemusí být)



Postup přípravy

Oříšky nejprve nasucho opražíme na pánvi – mléko tak dostane intenzivnější chuť. Opražené oříšky zalijeme vodou a necháme je máčet – můžeme až 24 hodin, ale stačí i přes noc. Poté je spolu s vodou přendáme do výkonného mixéru a pořádně rozmixujeme. Přecedíme přes plátýnko. Vzniklé lískooříškové mléko pijeme buď samotné, nebo podle potřeby osladíme agávovým sirupem či medem.

Poznámka: *Oříškovou drť nevyhazujeme, ale použijeme pro další pečení.*