

Domácí makové mléko

Časová náročnost: 120 minut

Seznam přísad

1 hrnek	nemletý mák
4 hrnky	voda
	med (nemusí být)
	mletá skořice (nemusí být)



Postup přípravy

Mák zalijeme vodou a necháme nabobtnat – minimálně na 2 hodiny, ale můžeme klidně i přes celou noc. Poté z máku slijeme vodu, přendáme jej do mixéru a zalijeme čistou vodou. Důkladně rozmixujeme – minimálně 1 minutu. Mixováním nám vznikne bílý nápoj – mléko, které přecedíme přes jemné sítko či plátno. Makové mléko pijeme buď samotné nebo jej ochutíme malým množstvím medu či mleté skořice. Skladujeme v lednici a spotřebujeme maximálně do dvou dnů.

Poznámka: Makové mléko **má obrovské množství vápníku (až 12krát více než klasické mléko!)**, a proto je **doporučováno například těhotným ženám a dětem. Je to ale i výborné lék proti osteoporóze.**