

Brazilnotenmelk

3dl Rauwe Brazilnoten
1,25liter water
1-3 eetlepels Donkere Agave
1/2 theelepel zeezout
2 eetlepels koudgeperste kokosolie
1 verse vanilleboon (of probeer extract)

Hoe doe je het?

Week de brazilnoten kort 30-60 minuten. Giet ze af door een zeef en spoel ze goed met water. Voeg de Donkere Agave, kokosolie en brazilnoten samen met alle andere ingrediënten in de blender en maak zeer goed fijn op de hoogste stand (ongeveer 2 minuten in een krachtige blender). Giet alles nu door een hele fijne zeef of men kan alternatief ook een kaasdoek gebruiken. Smakelijk!

Deze melk kan tot 4 dagen worden bewaard in de koelkast - (maar waarschijnlijk gaat het niet zo lang mee.. 't is gewoon te lekker!). Eindeloze variaties hierop zijn mogelijk.. zo houden we er ook van om Authentieke Goji Bessen en/of Mesquite toe te voegen. Sinds kort voegen we ook een theelepel Camu Camu toe voor een Vitamine C boost en weten we ook Lucumapoeder wel te smaken.. Ik kijk al uit naar men eerste ijsje met Lucuma. In Zuid -Amerika de populairste ijssmaak (cacao en vanille moeten daar het onderspit delven..) De Donkere Agave maakt echt dat deze drank toch zoet is en ook laag glycemisch is..Begin eerst met het basisrecept en experimenteer met de smaken! Deze melk geeft je voor uren energie!... complete proteïnen en een anti-oxidantboost en gemakkelijk opneembaar!

Moeilijkheidsgraad: ☆☆☆

© Superfoodcuisine.