



LAIT DE NOISETTE GOJI LUCUMA



Matériel : Blender à haute puissance, sac à lait végétal ou une étamine

Temps de préparation : environ 1/2h

Ingrédients :

220g de noisettes trempées pendant 8 heures environ

un litre d'eau environ

40g de baies de Goji

1 cuillère à soupe de Lucuma

1 cuillère à soupe de sucre de Coco liquide

170 ml environ de gel de graines de lin (eau de trempage)

Préparation:

Rincer les noisettes et faites les tremper les pendant 8 heures environ. Bien les rincer et jeter l'eau de trempage. Faites tremper également les baies de Goji pendant 1 heure, puis égoutter. Conserver leur eau de trempage comme liquide pour une prochaine boisson fait maison !

Dans un blender, broyer les noisettes, les baies de Goji et l'eau pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'un liquide crémeux. Filtrer le lait obtenu dans un filtre à lait en nylon ou en coton, et réserver éventuellement la pulpe pour des recettes futures ou mettre au compost.

Verser le lait dans le blender, ajouter le gel de lin, la poudre de Lucuma et le sucre de Coco et mixer le tout. Pour obtenir une boisson bien fraîche, mettre au moins deux heures au frais avant de le déguster.

(Le lait se conserve au réfrigérateur pendant une semaine dans une bouteille en verre. La pulpe se conserve environ 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. On peut également la déshydrater et la conserver 6 mois à la température ambiante, dans un contenant hermétique.)