



KÓKUSZTEJ

HOZZÁVALÓK

- 300 g kókuszreszelék
- 1000 g víz

ELKÉSZÍTÉS

1. Tegye a kókuszreszeléket a keverőedénybe, és őrölje **20 mp/ 9-es fokozaton**.
2. Öntse hozzá a vizet és turmixolja **1 p/9-es fokozaton**.
3. Öntse a keveréket növényi tej készítő szűrőzsákba vagy muszlinszövetbe, és erősen nyomja össze, hogy a tejet egy nagy kancsóba vagy üvegtálba tudja passzírozni. Tegye el a megmaradt kókuszpépet (lásd Tippek), és szükség szerint használja a tejet.

TIPPEK

- A kókusztej 2 napig eláll a hűtőszekrényben.
- Használja a maradék mandulapépet süteményekben, kenyerekben, turmixokban vagy fehérjegyógyók alapjául.
- A mandula fehérje- és kalciumforrás egyaránt.
- Ez a recept összesen 975 gramm tejet tesz ki.



Előkészítés
5 perc



Teljes idő
5 perc



Nehézségi fok
könnyű



Adag
8 pohár