



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BADEM SÜTÜ

1 büyük su bardağı çiğ badem (organik Datça Bademi)

2 büyük su bardağı su

İsteğe göre toz tarçın

İsteğe göre agave şurubu

İsteğe göre çiğ kakao tozu

Geniş ağızlı sürahi

Süzme için beyaz tülbent

Bademleri akşamdan suya koyun (8 saat).

Sabah bademlerin suyunu süzüp kabukları ile birlikte, temiz su ile Arçelik blendera koyup su ile karıştırın.

Sürahinin ağzına koyduğunuz ince tülbente bu karışımı dökün kabuklar tülbente kalacak şekilde süzün.

Yıkadığınız blendera sütü biraz tarçın, istenirse doğal vanilya, agave şurubu, bir kaşık toz kakao ile tekrar miks edin.

Geceden ıslattığınız kuru hurmaların çekirdeklerini çıkarıp hurmalı shake de yapabilirsiniz. Aynı şekilde muz da eklenebilir.

Badem sütünüz buzdolabında 3 gün tazeliğini korur.

