

## Ingredientes

Amêndoas - a gosto

Água filtrada ou água de coco - a gosto

A quantidade fica a seu critério, a cada 10 colheres de amêndoas, use 4 copos de água ou para um copo de água utilize de 5 a 6 amêndoas.



*Autora:* Valeria Amaral  
18 de agosto de 2014

## Modo de preparo

1. Pegue as amêndoas e deixe-as de molho com água por 24 horas. Eu deixo da noite para o dia na geladeira.
2. Depois desse período, bata bem as amêndoas no liquidificador. A mistura é batida na velocidade máxima durante 4 minutos.
3. Agora vem o processo de coar. Coe a mistura quantas vezes por necessário.

E está pronto um delicioso leite de amêndoas. O leite precisa ficar na geladeira e dura em média 4 dias.