

Lait d'avoine {home made}

Pour 500ml de lait d'avoine

500ml d'eau

25g de flocons d'avoine

1cuil café de sirop d'érable

Faites tremper les flocons d'avoine dans l'eau pendant 5 à 10 minutes.

A la fin du trempage ajoutez le sirop d'érable puis mixez le tout finement, filtrez et versez le lait d'avoine dans une bouteille.

Ce lait se conserve pendant 3 à 4 jours au frais.