

## **Konopné mléko**

Připravte si chutnou VEGAN alternativu mléka.

### **Složení:**

Konopná semínka neloupaná

voda

ovoce na dochucení (banán / jahody / mango)

koření na dochucení (skořice / vanilka)

**Příprava:** Konopná semínka neloupaná namočte na min. 5 hodin do vody, ideálně je však nechte namočené 24 hodin. Množství semínek je jen a jen na Vás, čím více semínek, tím hustší mléko a naopak. Po uběhnutí této doby vodu slijte, semínka propláchněte a vsypte do mixéru společně s vodou. Důkladně rozmixujte – alespoň 3 minuty. Mléko sced'te přes jemné plátýnko.

Na dochucení můžete použít citronovou šťávu, rozmixované banány či jiné ovoce jako jahody a mango. Z koření lze použít skořici nebo vanilku.