

Oříškové mléko 1

Doba přípravy: cca 45 minut

Porce: 3 až 4

Ingredience:

- 1 l mléka **Milknatur**[®]
- 3 lžice cukru nebo medu
- 1 vanilkový cukr
- 130 g pražených ořechů (lískové nebo směs s vlaškými popř. i neslanými mandlemi)



Příprava: Ořechy nastrouháme (rozmixujeme), dáme do hrnce a zalijeme horkým mlékem, kde před tím rozmícháme cukr (popř. med). Hrnec přikryjeme pokličkou a necháme alespoň půl

hodiny odstát. Poté mléko scedíme a můžeme podávat.



Tipy: Mléko lze jak chlazené, tak i teplé. Teplé mléko dělané z medu je výborné pro děti i dospělé na usnutí a také jako prevence při nachlazení.