

## Amandelmelk

*Dit heb je nodig voor 1,2 liter amandelmelk:*

- 150 gram rauwe amandelen (een nacht laten weken in water)
- 1 liter water
- snufje kokosbloesemsuiker (optioneel)
- 1 medjoul dadel zonder pit (optioneel)

*Deze materialen heb je nodig:*

- Blender
- Zeef (optioneel)

*Zo maak je het*

1. Weeg alle ingrediënten af.

2. Doe alle ingrediënten in de hogesnelheidsblender en blend op het programma voor plantaardige melk of 4 – 6 minuten op eerst middelmatige en daarna hoge snelheid tot je een mooie romige amandelmelk hebt.

3. Eventueel de melk door een zeefje of kaasdoek schenken. Als je de amandelmelk gebruikt voor je smoothie of havermoutontbijt is dit niet nodig.

**Tip:** Als je voor de 1<sup>e</sup> keer op deze manier amandelmelk maakt en je haalt het deksel van de blenderkan dan weet je meteen: dit is amandelmelk, het ruikt verrukkelijk en zo smaakt het ook. Het is niet te vergelijken met de versie uit de winkel waar weinig amandelen in verwerkt zijn. Gebruik het liefst bruine ongepelde amandelen, deze bevatten de meeste smaak.

## Havermelk

*Dit heb je nodig voor 1,2 liter havermelk:*

- 80 - 120 gram havermout
- 1 liter water
- 1 dadel (zonder pit)
- 1 theelepel kaneel

*Deze materialen heb je nodig:*

- Blender
- Zeef (optioneel)

*Zo maak je het*

1. Weeg alle ingrediënten af.

2. Bepaal vooraf of je een volle en romige havermelk wilt of een 'gewone' melk. In het eerste geval gebruik je 120 gram havermout en anders is 80 gram voldoende.

3. Voeg de ingrediënten toe aan de blenderkan van je hogesnelheidsblender en blend gedurende 2 minuten op vol vermogen.

4. Eventueel de melk door een zeefje of kaasdoek schenken. Voor gebruik in een smoothie of havermout ontbijt is dit niet nodig.

**Tip:** Zelf havermelk maken is makkelijk, snel en véél goedkoper dan in de winkel. Verschillende soorten haver kunnen een ander resultaat geven omdat de gehaltes aan vezels, vetten, eiwitten en koolhydraten kunnen verschillen. Probeer dus rustig verschillende merken havervlokken uit tot je je persoonlijke favoriet gevonden hebt.



*In samenwerking met:*



[www.greenyourself.nl](http://www.greenyourself.nl)  
[www.vitaliteitsfactory.nl](http://www.vitaliteitsfactory.nl)  
[www.kristaboots.nl](http://www.kristaboots.nl)