

## Leite vegetal e farinha de amêndoas

(pode ser castanha do Brasil, coco em fruta, castanha de caju, macadâmia)

### Ingredientes:

- 2 xícaras de amêndoas cruas (com ou sem casca)
- 5 xícaras de água filtrada
- 1 colher de café de extrato de baunilha (se desejar)
- 1 peneira grande e bem fininha
- 1 pano de prato (tipo de saco de açúcar) bem limpo, de preferência novo

### Modo de Preparo:

#### Leite vegetal

1. Deixar as amêndoas de molho por 2 horas.
2. Escorrer a água e colocar no copo do liquidificador as amêndoas com as 5 xícaras de água e o extrato de baunilha.
3. Bater bem, até que as amêndoas estejam bem trituradas.
4. Colocar a peneira sobre um bowl e por cima da peneira o pano de prato, despejar o conteúdo do liquidificador sobre o pano e depois de quase todo líquido escorrido, fazer um trouxinha com o pano e espremer bem o líquido.
5. Colocar em uma garrafa. E deixar na geladeira.
6. Ideal para consumir em 3 dias.

#### Farinha

1. Colocar a amêndoas triturada em uma panela de fundo grosso e levar ao fogo para secar toda a água.
2. Deixar esfriar e colocar em um pote com tampa.