

## LECHE DE MACADAMIAS (almendras, nueces y/o semillas)

En este caso utilicé macadamias pero la más común es la de almendras.

### INGREDIENTES

15 macadamias enteras (remojadas en agua previamente de 8 al 2 hrs.)

Se le puede poner una cucharadita de semillas de ajonjolí (sin tostar) para que tenga más calcio.

3 Tazas de agua.

Manta de cielo cortada en 50 cm (dos mantitas para que el colado sea más efectivo) o bolsita especial para hacer leche (de venta en tiendas orgánicas).

Vainilla, canela, miel de agave miel maple 100% pura o miel de abeja para endulzar y dar sabor al gusto.

### PREPARACIÓN

Ya remojadas previamente las macadamias, se ponen en la licuadora con las 3 tazas de agua limpia y se licua por un min.

Esta agua se va a colar en la manta de cielo doble que ya tenemos previamente cortada en dos. Abajo de la manta se pone un pyrex de vidrio para que vaya cayendo ahí la leche y se va a ir "ordeñando" o exprimiendo toda la leche hasta que dentro de la manta de cielo quede una harina de almendras seca ya sin líquido.

Ya esta lista.

Esta leche dura 4 días en el refrigerador y se le da sabor al gustoí

\*Para convertir la leche en malteada se le agrega un plátano congelado o sin congelar.