

100 g migdałów
woda

- migdały sparzyć, obrać, zalać wodą tak, by je przykryć, pozostawić na kilka godzin (w czasie pęcznienia migdały wchłaniają wodę - uzupełniać ją by były cały czas przykryte)
- zmiksować razem z wodą – 1,5 min, obr. 10
- uzupełnić wodą do litra, wymieszać

Uwagi:
1. Mleko można przecedzić przez ściereczkę lub papierowy filtr do kawy, ale nie jest to konieczne. Odcedzonych migdałów nie wyrzucamy. Można je wymieszać np. z miodem lub dżemem i wykorzystać do smarowania pieczywa.
2. Mleka używamy zamiast mleka krowiego, można dodawać np. do kawy.
3. Mleka migdałowego nie należy gotować.
4. Można je przechowywać przez kilka dni w lodówce.