

LEITE DE AVEIA SIMPLES E MUITO SABOROSO

INGREDIENTES

500 ml de água

50 ml de leite de coco (de melhor qualidade)

3 colheres de sopa bem cheia de farinha de aveia (não é farelo e nem aveia em flocos, é a "farinha de aveia", use uma marca de melhor qualidade)

1 colher de sopa cheia de açúcar refinado (você poderá substituir por mel, se desejar)

Opcional: essência de baunilha (4 gotas)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingrediente em um mixer ou liquidificador. Bata por 3 minutos em potência máxima. Deixe gelar por 2 horas e está pronto para beber.

Agite antes de beber pois quando fica na geladeira parte da farinha acumula no fundo.

Se desejar, filtre todo o extrato em um filtro de pano. Eu prefiro não filtrar, a aveia é muito saudável e a farinha contém boa quantidade de fibras.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32997-leite-de-aveia-simples-e-muito-saboroso.html>