



Ele é super versátil. O "leite" de amendoim é uma das melhores opções para a nossa vida saudável na cozinha!

Resisti um pouco para fazer porque tinha o pré-conceito de que ficaria com gosto forte de amendoim. Mas... estava errada! Gente, essa bebida é sensacional! Além de rica em inúmeros nutrientes, é barato e rende bastante.

Estou utilizando ele para fazer bolos, tortas, mousse, brigadeiro, cobertura de bolo, panquecas... Vale super a pena.

Eu comprei o amendoim de mercado mesmo. Aquele que vem 500g e com casca. Não se importem com a casca porque depois que coar ele fica branquinho! Aposte nele.



Vamos à receita?

5.0 from 2 reviews

"LEITE OU BEBIDA VEGETAL DE AMENDOIM

Autor: Nathália Araujo

Tempo de Preparo: 13 horas

Tempo de Cozimento: 5 mins

Tempo Total: 13 horas 5 mins

Rendimento: 1 litro

## Ingredientes

- 1 e ½ xícaras (de chá) de amendoim cru (e pode ser com casca)
- 1 litro de água filtrada

## Como faz?

1. Lave os amendoins. Use uma peneira para isso.
2. Coloque-os em uma vasilha; cubra com água e deixe descansando por 12 horas.
3. Escorra e lave rapidamente.
4. Coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe em fogo médio até ferver.
5. Quando ferver, desligue e deixe descansando por 5 minutos.
6. Escorra, lave rapidamente e bata em um liquidificador com 1 litro de água filtrada até ficar uniforme. Coe em uma peneira fina e está pronto!
7. Conserve na geladeira por 5 dias ou congele para consumir em até 3 meses.

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

**Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.**