

BEBIDA DE AVEIA



CONFEÇÃO

1. Começar por demolhar a aveia durante 1 hora em 200 ml de água(ou até que fique submersa).
2. Colocar a aveia e o litro de água na taça e triturar 4 min., na velocidade 12.
3. Coar, utilizando um passador de rede fina ou um pano. Se necessário, triturar novamente mais 30 seg., velocidade 9.
4. 4. Guardar no frio até 5 dias.
6. Nota: com as "sobras" podem fazer-se bolachas, panquecas, pão.

INGREDIENTES

- 100 G FLOCOS AVEIA
- 1 LITRO DE ÁGUA + 200 ML ÁGUA