

Bevanda di mandorle, come prepararla in casa

Dolcissima e ricca di antiossidanti

Assumere tanti antiossidanti è facile come bere un bicchiere di... bevanda di mandorle!



Le **mandorle** sono parte integrante della sana alimentazione per il loro notevole contenuto di **antiossidanti, vitamina E, ferro, magnesio, calcio** e altri principi nutritivi. Si possono consumare al naturale ma anche sottoforma di squisita bevanda da preparare in modo molto semplice anche a casa.

Coprite 150 g di mandorle pelate con acqua a temperatura ambiente e lasciate riposare per circa un'ora. Sminuzzate finemente le mandorle nel frullatore, aggiungendo l'acqua dell'ammollo più

altra acqua (totale 1,2 L). Filtrate e trasferite in una bottiglia di vetro. La bevanda di mandorle si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.

La **polpa di mandorle** che resta dalla preparazione della bevanda può essere bene strizzata dal liquido in eccesso per formarne delle palline da rotolare in una granella, sempre di mandorle: ecco servite delle **praline deliziose** e super naturali!