LAIT D’AVOINE MAISON

½ tasse de flocons d’avoine (gros pas à cuisson rapide) biologique sans gluten

2 tasses d’eau glacée

Mettre dans un mélangeur 20 secondes

Passer au tamis juste assez pour égoutter. On ne veut pas le gluant.

Se conserve au frigo 3 ou4 jours

On peut ajouter 1 c. à thé de vanille et 2 c. à table de sirop d’érable pour une version sucrée.