



# RECETTE ZÉRO DÉCHET



## LAIT D'AVOINE

*Boisson végétale*

### INGREDIENTS

- 1L d'eau
- 100g flocon d'avoine

### OUTILS

- blender
- balance
- entonnoir
- 2 chinois
- 2 récipients
- 1 bouteille en verre
- 1 cuillère en bois

### INDICATIONS

- Préparation : 30 minutes
- Précautions : mains et outils propres

### PREPARATION

- 01 Mixez l'eau avec les flocons d'avoine dans le blender, à grande vitesse.
- 02 Filtrez le mélange avec un chinois. Mettez les résidus de flocons d'avoine présents dans le chinois dans un pot refermable (pour réaliser des barres de céréales).
- 03 Filtrez le liquide obtenu avec un chinois plus fin.
- 04 Ajouter du sirop d'agave ou du miel selon le goût.
- 05 Versez dans une bouteille en verre et placez au frais.