



Ovesný mandlový milkshake

veganský	Snadné	15 minut + namáčení mandlí	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	--------	----------------------------	-------------	-------

Ingredience

800 ml ovesného nápoje
400 g jahod
4 lžíce jemných ovesných vloček
4 lžíce mandlí
4 lžíce agávového sirupu

Jak na to?

1. Mandle namočte přes noc (na 8-12 hodin), poté je oloupejte.
2. Vločky spařte vroucí vodou, nechte odstát.
3. Do mixéru vložte všechny ingredience a rozmixujte do hladka.