

Makové mléko

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- med 3 lžíce
- nemletý mák 100 g
- voda 800 ml

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nemletý mák zalijeme čistou vodou a necháme při pokojové teplotě stát alespoň 3 hodiny, lépe pak přes noc. Poté směs rozmixujeme najemno a přefiltrujeme přes sítko, pro ještě jemnější výsledek použijeme plátýnko.

Hotové makové mléko osladíme medem a podáváme stejně jako mléko kravské. Jen s tím rozdílem, že tohle má až 12x více vápníku a dalších významných látek pro tělo.