

Boisson de chanvre maison



Les graines de chanvre servant à la préparation de cette boisson sont riches en protéines, en oméga-3 et en oméga-6. La boisson de chanvre est également une excellente alternative pour les gens au prise d'allergies alimentaires au lait de vache, au soya ou aux noix.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 6

Glucides 4

Fibres 1

Protéines 6

Sodium 2

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de graines de chanvre décortiquées
- 1000 ml (4 tasses) d'eau
- 1 dattes Medjool dénoyautées OU 1/2 banane OU 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

Note : La boisson de chanvre est très intéressante avec 6 g de protéines par tasse. Elle contient ainsi presque autant de protéines que la boisson de soya et le lait de vache possédant 8 g de protéines par tasse. Afin d'obtenir cet apport en protéines, il est important de ne pas filtrer la boisson de chanvre.

Préparation

1. Dans un mélangeur électrique (*blender*), combiner tous les ingrédients et mélanger 2 à 3 minutes à haute intensité.
2. Si vous désirez retirer les dépôts, filtrer la préparation à l'aide d'un sac à laits végétaux, une étamine ou un coton à fromage*
3. Bien agiter le lait avant de servir.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine