



# Γάλα κάνναβης

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπλέντερ βάζουμε τους σπόρους κάνναβης, το νερό, το αλάτι και τα χτυπάμε στη δυνατή ταχύτητα για 2 λεπτά ή μέχρι να ομογενοποιηθούν οι σπόροι κάνναβης με το νερό και να έχουμε ένα λευκό μείγμα με την μορφή γάλακτος.
- Βάζουμε ένα σουρωτήρι πάνω σε ένα **μπολ** και το καλύπτουμε με τουλπάνι.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο σουρωτήρι και αφήνουμε να στραγγίξουν τα υγρά του.
- Πιέζουμε με τα χέρια μας να φύγουν όλα τα υγρά από το τουλπάνι.
- Σερβίρουμε το γάλα σε ποτήρια.

Για το σερβίρισμα

- Ζεσταίνουμε σε ένα **κατσαρολάκι** σε μέτρια φωτιά το γάλα με 1 κ.γ. σκόνη μάτσα. Με το που αρχίσει να κοχλάζει το γάλα αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε ζεστό ή αφήνουμε να κρυώσει και το πίνουμε δροσερό.

## Συστατικά

- 80 γρ. σπόρους κάνναβης
- 720 γρ. νερό, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 πρέζα αλάτι

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.γ. μάτσα, σε σκόνη

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

63 Θερμίδες (kcal)	4.9 Λιπαρά (γρ.)	0.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.7 Υδατ/κες (γρ.)
3%	7%	3%	0%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.07 Αλάτι (γρ.)
0%	7%	2%	1%