

# Mleko kokosowe

**7**  
DNIOWY  
JAGLANY  
DETOX  
WEGAŃSKI  
Marta Pelińska

Pilates CORE™ Stability  
Marta Pelińska



## Domowe mleko kokosowe

### Składniki na ok. 1 l

- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 4 szklanki wody

### Przygotowanie

Podgrzej wodę w garnku, tak aby była gorąca, ale nie wrząca.

Do kielicha blendera wsyp wiórki.

Zalej wodą, odczekaj ok. 15 minut, po tym czasie zblenduj przez ok. 3 min.

Przelej wszystko do miski przez sitko, dokładnie wyciskając przy użyciu łyżki.

Wyciśnięte wiórki ponownie zalej 2 szklankami wody i zblenduj, a następnie znów przelej przez sitko.

Wlej mleko kokosowe do słoika lub szklanej butelki.

Gotowe!

Mleko kokosowe możesz spożyć od razu lub przechowywać w lodówce do 4 dni.

[www.martapelinska.com](http://www.martapelinska.com)