

# **Recette : Lait végétal Sarrasin / Riz**

**Pourquoi choisir le sarrasin ou le riz ?**

**Sarrasin :**

- Naturellement sans gluten
- Riche en minéraux
- Énergie stable
- Goût légèrement noisetté et texture crémeuse

**Riz :**

- Très digeste
- Goût neutre
- Légèrement sucré naturellement
- Boisson fluide

**RECETTE :**

**Ingrédients :**

- 50 g de flocons de sarrasin / riz
- 500 ml d'eau

**Préparation :**

1. Mettre les flocons et l'eau dans le mixeur.
2. Mixer 2 minutes.

**Options :**

- 1) Boire tel quel – texture douce et nutritive.
- 2) Filtrer – pour un lait plus fluide.
- 3) Faire tremper 30 min à 1 h – pour un lait plus crémeux.

