



Recipe

Oatmilk

Ingredients

- 1 cup rolled oats
- 4 cups water, cold
- 1 tsp vanilla extract
- 5-10 dates, pitted (optional)

Equipment

- Blender
- Clean shirt

Instructions

- Blend oats in water with dates and vanilla extract for 45 seconds.
- Squeeze and strain if desired through shirt.

- Can keep for 5 days in fridge.

- Save pulp for oatmeal or baking.

Recipe

Almond milk

Ingredients

- 1 cup raw almonds
- 2 cups water
- 1 tsp vanilla extract
- 3 dates, pitted (optional)

Equipment

- Blender
- Clean shirt

Instructions

- Cover almonds with water in a bowl and soak overnight or for at least 8 hours.
- Drain water and rinse almonds.
- Blend almonds in 2 cups of water with dates and vanilla extract for 1-2 minutes.
- Squeeze and strain if desired through shirt.
- Can keep for 5 days in fridge.
- Save pulp for baking.

Recipe

Oatmilk and Almondmilk Cookies

Ingredients

- ½ cup oat pulp
- 1 cup almond pulp
- 1 cup dates
- ½ cup of water
- ⅓ cup peanut butter
- 2 tsp vanilla extract
- 3 tbsp flax
- 1 cup whole wheat flour or oat flour
- ½ tsp baking powder
- ¼ tsp salt
- Optional addition

- Raisins
- Walnuts
- Dark chocolate chips
- Shredded coconut

Instructions

- Preheat oven to 350F
- Add pitted dates to a blender with ½ hot water. Blend until smooth.
- Mix the flax, almond pulp, oatmilk pulp, blended dates, peanut butter and flaxseed mixture in a medium bowl.
- Mix the flour, salt, baking powder, and baking soda in a separate bowl. Then mix into the wet ingredients.
- Add dark chocolate chips as desired.
- Cover the cookie sheet with parchment paper. Scoop the dough with the spoon and lay it on the sheet. Press on top
- Cook for about 11-13 minutes

Receta

Leche de Avena

Ingredientes

- 1 taza de avena aplanada
- 4 tazas de agua fría
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 5-10 dátiles sin hueso (opcional)

Utensilios

- Licuadora
- Camiseta limpia

Instrucciones

- Licuar la avena en agua con los dátiles y el extracto de vainilla durante 45 segundos.
- Exprimir y colar si se desea a través de la camiseta.
- Se puede conservar hasta 5 días en el refrigerador.
- Guardar la pulpa para preparar avena o para hornear.

Receta

Leche de Almendras

Ingredientes

- 1 taza de almendras crudas
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 dátiles sin hueso (opcional)

Utensilios

- Licuadora
- Camiseta limpia

Instrucciones

- Cubra las almendras con agua en un recipiente y déjelas en remojo durante toda la noche o al menos 8 horas.
- Escurra el agua y enjuague las almendras.
- Licúe las almendras en 2 tazas de agua con los dátiles y el extracto de vainilla durante 1 o 2 minutos.
- Exprima y cuele la mezcla si lo desea.
- Se puede conservar hasta 5 días en el refrigerador.
- Guarde la pulpa para hornear.

Receta

Galletas de Avena y Leche de Almedras

Ingredientes

- ½ taza de pulpa de avena
 - 1 taza de pulpa de almendra
 - 1 taza de dátiles
 - ½ taza de agua
 - ½ taza de mantequilla de maní
 - 2 cucharaditas de extracto de vainilla
 - 3 cucharadas de linaza
 - 1 taza de harina integral o de avena
 - ½ cucharadita de polvo para hornear
 - ¼ cucharadita de sal
 - Adición opcional
 - Pasas
 - Chispas de chocolate negro
 - Coco rallado
- Cubre la bandeja para hornear con papel vegetal. Recoge la masa con una cuchara y colócala sobre la bandeja. Presiona la parte superior.
 - Cocina durante unos 11-13 minutos.

Instrucciones

- Precalienta el horno a 350F.
- Agrega los dátiles sin hueso a una licuadora con ½ de agua caliente. Licúa hasta obtener una mezcla suave.
- Mezcla la pulpa de almendra, la pulpa de leche de avena, los dátiles licuados y la mantequilla de maní en un tazón mediano.
- Mezcla la harina, la sal, el polvo para hornear, la linaza y el bicarbonato de sodio en un tazón aparte. Luego, mezcla con los ingredientes húmedos.
- Agrega chispas de chocolate negro al gusto.