Lapte vegetal din nuci romanesti

TIMP PREGĂTIRE	TIMP GĂTIRE	PORȚII	CALORII
—	—	—	—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Intotdeauna mi s-a parut "complicat" sa faci lapte vegetal. Cred ca din pricina pretului ridicat si dificultatea de a gasi unul bun fara gume si zaharuri adaugate.

Asta fara sa incerc vr-odata sa il fac! :)))

Insa transformand alimentatia mea total in "veganism" si avand uimirea de a afla ca acea cutie de lapte se recicleaza la PLASTIC! Mi-am spus ca trebuie sa incerc sa imi fac singurica!

De ce?! Mai ieftin, mai natural, mai putin gunoi! <3

Asa ca am incercat prima oara cu niste caju: l-am lasat la hidratat peste noapte, apoi am adaugat apa si l-am bagat la blender. Atata tot! si ce crezi?! a iesit! :)))..atat de rapid!

Primele retete de lapte vegetal au fost simple: pus nucile la hidratat, adaugat apa si asta a fost tot; nici macar nu le strecuram caci le foloseam in terciuri sau mancare.

Insa cu timpul, am prins "incredere" si am mai adaugat una-alta, plus strecuratul! (*optez pentru strecurat doar in conditiile in care vreau sa il beau ca atare)*; altfel ma bucur de el asa, cu tote proprietatile.

Oricum, chiar si cand il strecor, nu arunc nimic; "pulpa" o amestec cu diverse pudre si seminte si fac bilute raw vegane.

Pentru 1 L ai nevoie de:

- 1 cana de nuci *(poti folosi orice tip, asta-i frumusetea)*
- 1 praf de sare
- 5 curmale
- 1 L apa

Lasa nucile la hidratat peste noapte intr-un vas cu apa *(poti pune si curmalele daca vrei)*.

Scurge apa respectiva si pune nucile impreuna cu restul ingredientelor intr-un blender si mixeaza pana se transforma in lapte.

Atat de simplu! ..incat eu imi fac mai putin de fel, gen cat sa il consum in ziua respectiva si il torn cu tot cu "pulpa" in terci sau in sosul de paste.

Daca totusi preferi sa fie super fin *(fara partea mai consistenta)* pune laptele intr-o punga de bumbac organic si storce lichidul, cu ce ramane, fa o prajitura sau ceva!

Tine si la frigider 2-3 zile insa e bine sa il agiti inainte de folosire.