

ΣΠΙΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

Το γάλα αμυγδάλου αποτελεί ένα γάλα φυτικής προέλευσης με κρεμώδη υφή και γεύση αμυγδάλου. Είναι γεμάτο θρεπτικά συστατικά, **δεν περιέχει χοληστερόλη ή λακτόζη**, και επιπλέον είναι πολύ εύκολο να το φτιάξετε μόνοι σας στο σπίτι.



Θα χρειαστείτε :

Σακούλα γάλακτος για καρπούς
Μπλέντερ υψηλής ταχύτητας
4 φλιτζάνια φιλτραρισμένο νερό
1 φλιτζάνι ωμά αμύγδαλα
1-2 κσ γλυκαντική ουσία
(Αγάβη, μελάσα, μέλι, σιρόπι
σφενδάμου, σιρόπι ρυζιού ή
μερικές σταγόνες στέβιας)
1 κγ οργανικό εκχύλισμα
βανίλιας
μια πρέζα θαλασσινό αλάτι

1ο βήμα: Μουλιάστε τα ωμά αμύγδαλα σε φιλτραρισμένο νερό όλη τη νύχτα ή για τουλάχιστον 8 ώρες, στη συνέχεια ξεπλύνετε καλά τα αμύγδαλα, για να αφαιρέσετε όλους τους αναστολείς ενζύμων που πιθανώς να έχουν παραμείνει πάνω τους μετά το μούλιασμα.

*Δεν χρειάζεται να αφαιρέσετε τη φλούδα των αμυγδάλων, καθώς αποτελούν απλώς φυτικές ίνες και οι αναστολείς ενζύμων απομακρύνονται από αυτές κατά τη διαδικασία μουλιάσματος. Στο τέλος θα στραγγίξετε καλά το γάλα αμυγδάλου και η φλούδα θα αφαιρεθεί (μόνο σε περίπτωση που επιθυμείτε να κρατήσετε το αλεύρι αμυγδάλου τελείως λευκό, για να το χρησιμοποιήσετε σε άλλες συνταγές).

2ο βήμα: Βάλτε 1 φλιτζάνι ενεργοποιημένα αμύγδαλα σε μπλέντερ υψηλής ταχύτητας, προσθέστε 1 φλιτζάνι φιλτραρισμένο νερό και στη συνέχεια χτυπήστε τα στο μπλέντερ μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα. Προσθέστε 3 ακόμη φλιτζάνια φιλτραρισμένο νερό και αναμίξτε ξανά.

3ο βήμα: Πάρτε τη σακούλα γάλακτος καρπών και ένα μεγάλο μπολ. Ρίξτε το μίγμα στη σακούλα πιέζοντας αργά από πάνω προς τα κάτω, στραγγίζοντάς καλά όλο αυτό το αγνό γάλα αμυγδάλου μέσα στο μπολ. Το γάλα αμυγδάλου σας είναι έτοιμο να το απολαύσετε!

*Τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή να κρατήσετε το αλεύρι αμυγδάλου για άλλες συνταγές. Διατηρήστε το σε αεροστεγές δοχείο, αλλά μην περιμένετε και πολύ καιρό για να το χρησιμοποιήσετε, καθώς αποτελεί οργανική ύλη και έχει ημερομηνία λήξης!

4ο βήμα: Τώρα αν θέλετε να κάνετε το γάλα αμυγδάλου σας ακόμη πιο νόστιμο, χύστε το γάλα μέσα στο μπλέντερ υψηλής ταχύτητας και προσθέστε το γλυκαντικό της αρεσκείας σας ή λίγες σταγόνες στέβιας, προσαρμόστε την ποσότητα γλυκαντικού ανάλογα με το γούστο σας, και προσθέστε μια πρέζα θαλασσινό αλάτι και 1 κγ οργανικό εκχύλισμα βανίλιας. (Μπορείτε επίσης να πειραματιστείτε και με άλλες γεύσεις, όπως το κάρδαμο και η κανέλα.) Αναμίξτε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.

Σας ενημερώνω ότι μπορείτε να διατηρήσετε το γάλα αμυγδάλου σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο, είναι όμως πάντα καλύτερα να καταναλώνεται φρέσκο... η γεύση δε θα είναι ίδια την επόμενη μέρα!

THANK YOU FOR SUPPORTING HEALTH FOOD RE-EVOLUTION!

Raw Food Artist & Vegan Chef
Esco Essence