

Przepisy na mleko roślinne

Każdy przepis będzie składał się z dwóch składników, wody oraz odpowiedniego dla danego mleka produktu. W celu przygotowania mleka należy obydwie produkty ze sobą dobrze zmieszać używając do tego np. blendera. Robimy to bardzo dokładnie, nie pozostawiając żadnych dużych widocznych grudek. Produkt, który powstanie będzie jeszcze zanieczyszczony, dlatego musimy go przelać przez gęste sito lub gazę. W ten sposób otrzymamy gładkie mleko roślinne bez żadnych drobinek.

MLEKO KOKOSOWE



$$= \begin{array}{c} \mathbf{1\ szklanka} \\ \mathbf{wiórek} \\ \mathbf{kokosowych} \\ \text{(moczone 2h)} \end{array} + \begin{array}{c} \mathbf{4\ szklanki} \\ \mathbf{wody} \end{array}$$



Zrobimy mleko kokosowe, którego głównym składnikiem są wiórki kokosowe moczone przez dwie godziny, następnie dodajemy do nich 4 szklanki wody, miksujemy razem i odsączamy.

MLEKO RYŻOWE



$$= \begin{array}{c} \mathbf{1\ szklanka} \\ \mathbf{ryżu} \\ \text{(ugotowanego)} \end{array} + \begin{array}{c} \mathbf{4\ szklanki} \\ \mathbf{wody} \end{array}$$



Mleko ryżowe wykonamy podobnie do poprzedniego przepisu z jedną różnicą. Tym razem ugotujemy szklankę ryżu i w tym przypadku nie musimy go moczyć.