

## Napoje roślinne – jak zrobić je w domu?



# Opis wskazówki

Napoje roślinne, często mylnie określane jako mleka roślinne, to popularne wegańskie zamienniki mleka krowiego. Można je bez problemu przygotować w domu i wykorzystać do swoich ulubionych dań.

Napój czy mleko roślinne – czym się różni?

Przepisy UE zastrzegają stosowanie nazwy „mleko” wyłącznie dla mleka pochodzenia zwierzęcego. Definicję mleka, reguluje Rozporządzenie Rady (WE) nr 1237/2007 z dnia 22 października 2007 roku, gdzie „mleko” oznacza produkt pochodzący od krowy. Mleka pochodzące od innych zwierząt, muszą w nazwie zawierać, np. mleko kozie, czy mleko owcze. Nazwanie mleka sojowego, mleka ryżowego, czy innego mleka roślinnego nie będzie więc zgodne z prawem Unii Europejskiej. Dlatego funkcjonuje inna nazwa - „napój roślinny”. Napój taki powstaje na skutek moczenia, a następnie rozdrabniania orzechów, zbóż, nasion lub pestek. Najlepiej przechowywać go w lodówce ok. 5 dni.

Najpopularniejsze napoje roślinne – mleko sojowe, owsiane, migdałowe i ryżowe

Napój roślinny to doskonały zamiennik tradycyjnego mleka. Będzie odpowiednim produktem dla osób, które borykają się z alergiami, czy nietolerancjami pokarmowymi. Najpopularniejsze napoje roślinne to: sojowe, owsiane, migdałowe i ryżowe. Napój sojowy występuje w dwóch formach: wodny ekstrakt z ziaren soi oraz wodny ekstrakt z nieodtłuszczonej mąki sojowej. Wybierając napój roślinny należy zwrócić uwagę na skład zamieszczony na etykiecie przez producenta. Najlepszym wyborem będzie napój roślinny niesłodzony, fortyfikowany czyli wzbogacony w wapń, witaminę B12 i D.

Jak zrobić mleko roślinne w domu?

Mleko roślinne dostępne jest w sklepach ze zdrową żywnością, jednak lepiej postawić na samodzielne wykonanie. Szczególnie, że to bardzo proste. Wystarczy zamoczyć na co najmniej 60 minut wybrane składniki: orzechy, płatki, zboża, nasiona, pestki. Gdy produkty będą dobrze namoczone należy je zmiksować przy pomocy blendera stopniowo dolewając wodę, aż do otrzymania pożądanej konsystencji i smaku. Po zakończeniu miksowania otrzymane mleko odcedź na sicie. Po przygotowaniu mleka należy przechowywać je w lodówce.

Mleko migdałowe - przepis

Składniki:

150 g migdałów

3 szklanki przegotowanej zimnej wody

1 szklanka wody do namoczenia migdałów

Przygotowanie

Migdały obierz z łupin. Aby usunąć skórkę z migdałów sparz je wrzątkiem. Odczekaj ok. 10 minut. Następnie należy schłodzić je i odcedzić. Po chwili wystarczy nacisnąć kciukiem i palcem wskazującym na spiczastą część, a migdał sam wyskoczy ze skórki.

Obrane migdały zalej szklanką zimnej wody i odstaw na około 8 godzin, najlepiej na noc w chłodnym miejscu.