LECHES VEGETALES

Mi selección de leches preferidas

Que encontrarás en este ebook

- Leche de Avena
- Leche de Almendras
- Leche de Anacardos
- Leche de Cáñamo
- Leche de Sésamo
- Leche de semillas de Calabaza
- Leche de Arroz integral
- Leche de Soja

Leche de Avena

Ingredientes:

- 150 gr de copos de avena
- 1 litro de agua
- 1/2 cucharada de canela
- Endulzante de tu preferencia a gusto

Elaboración:

1.Remojamos los copos de avena en agua durante una hora.
2. Enjuagamos la avena con agua.
3. Introducimos todos los ingredientes en la batidora. Batimos para que quede bien pequeño.
4. Filtramos la leche.
5. Puedes utilizar artículos específicos para el filtrado, o un simple colador puede servirte.

Leche de Almendras

Ingredientes:

- 150 gr de almendras crudas
- 1 litro de agua
- 1/2 cucharada de extracto/ vaina de vainilla
- Endulzante de tu preferencia a gusto

Elaboración:

1.Remojamos las almendras al menos 8-12 horas.
2. Enjuagamos las almendras con agua.
3. Introducimos todos los ingredientes en la batidora. Batimos para que quede bien pequeño.
4. Filtramos la leche.
5. Puedes utilizar artículos específicos para el filtrado, o un simple colador puede servirte.

Leche de Anacardos

Ingredientes:

- 150 gr de anacardos crudos
- 1 litro de agua
- 1/2 cucharada de semillas de sésamo
- Endulzante de tu preferencia a gusto

Elaboración:

1.Remojamos los anacardos al menos 8 horas.
2. Enjuagamos con bastante agua.
3. Introducimos todos los ingredientes en la batidora. Batimos para que quede bien pequeño.
4. Filtramos la leche.
5. Puedes utilizar artículos específicos para el filtrado, o un simple colador puede servirte.

Leche de Cáñamo

Ingredientes:

- 150 gr de semillas de cáñamo
- 1 litro de agua
- 1/2 cucharada de extracto/vaina de vainilla
- Endulzante de tu preferencia a gusto

Elaboración:

1.Remojamos el cáñamo durante 1 hora.
2. Enjuagamos con bastante agua.
3. Introducimos todos los ingredientes en la batidora. Batimos para que quede bien pequeño.
4. Filtramos la leche.
5. Puedes utilizar artículos específicos para el filtrado, o un simple colador puede servirte.

Leche de Sésamo

Ingredientes:

- 100 gr de semillas de Sésamo
- 1 litro de agua
- 1/2 cucharada de canela
- Endulzante de tu preferencia a gusto

Elaboración:

1.Remojamos las semillas de sésamo durante 1 hora.
2. Enjuagamos con bastante agua.
3. Introducimos todos los ingredientes en la batidora. Batimos para que quede bien pequeño.
4. Filtramos la leche.
5. Puedes utilizar artículos específicos para el filtrado, o un simple colador puede servirte.

Leche de Semillas de Calabaza

Ingredientes:

- 100 gr de semillas de Calabaza
- 1 litro de agua
- 1/2 cucharada de extracto/vaina de vainilla
- Endulzante de tu preferencia a gusto

Elaboración:

1.Remojamos las semillas de calabaza durante 1 hora.
2. Enjuagamos con bastante agua.
3. Introducimos todos los ingredientes en la batidora. Batimos para que quede bien pequeño.
4. Filtramos la leche.
5. Puedes utilizar artículos específicos para el filtrado, o un simple colador puede servirte.

Leche de Arroz integral

Ingredientes:

- 150 gr de arroz integral cocido
- 1 litro de agua
- Endulzante de tu preferencia a gusto

Elaboración:

1.Cueces el arroz en bastante agua.
2.Una vez cocido, introducimos todos los ingredientes en la batidora. Batimos para que quede bien pequeño.
3.Justo en ese momento endulzamos a nuestro gusto.
4. Filtramos la leche.
5. Puedes utilizar artículos específicos para el filtrado, o un simple colador puede servirte.

Leche de Soja

Ingredientes:

- 150 gr de habas soja cruda
- 1 litro de agua
- Endulzante de tu preferencia a gusto

Elaboración:

1.Remojamos la soja al menos 8-12 horas.
2. Enjuagamos con bastante agua.
3. Introducimos todos los ingredientes en la batidora. Excepto el endulzante. Batimos para que quede bien pequeño.
4. Filtramos la leche.
5. Puedes utilizar artículos específicos para el filtrado, o un simple colador puede servirte.
6. Cocinamos a fuego medio durante 20 minutos. Removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
7. Endulzamos a nuestro gusto.

Los extras que puedes añadir

- Mezclar varios frutos secos
- Añadir semillas a leches de frutos secos
- Fruta seca: higos, dátiles, pasas, orejones, etc...
- Chocolate tanto en polvo como onzas
- Especias: Cardamomo, jengibre, canela, anís estrellado, cúrcuma, pimienta rosa, etc...
- Superalimentos: espirulina, maca, ficocianina, chlorella, ashwaghanda, moringa, etc...
- Endulzantes que más te gusten

Y todo lo que se te ocurra