

NÁHRADY MLÉKA...

Pokud nebudete chtít používat kravské mléko, nabízím vám v této kapitole dlouholeté zkušenosti s alternativní stravou díky potravinovým alergiím našich dětí.

Věřte, že tyto postupy jsou vyzkoušené, dobře prověřené a velmi chutné. Tyto tekutiny můžeme používat na přípravu pokrmů, polévek, koktejlů, snídaní atd.

Domácí mandlové mléko

Ingredience:

4 hrnky vody
1 hrnek oloupaných mandlí
1 polévková lžice medu nebo
javorového sirupu
1 čajová lžička vanilkové esence
případně 2 polévkové lžice práškového
kaka a nebo ½ hrnku datlí

Postup:

Mandle namočíme do vody na 6 hodin – nejlépe však přes noc. Poté mandle rozmixujeme v mixéru, přidáme vodu a mixujeme, dokud směs nezačne pění. Přidáme vanilkovou esenci, med a opět krátce rozmixujeme. Dále přecedíme přes plátno, hmotu vymačkáme a necháme důkladně okapat. Skladujeme v lednici v uzavřené nádobě.

Kokosové mléko

Vyrobíme ho podobně jako mandlové mléko.

Ingredience

1 hrnek kokosu – strouhaného
4 hrnky horké vody

Postup:

Kokos nasypeme do větší uzavíratelné nádoby a zalijeme asi 1 litrem vroucí vody, pak necháme odstát. Jakmile voda zchladne, rozmixujeme vše ponorným mixérem. Poté nádobu uzavřeme a necháme v chladu odležet. Druhý den lehce zahřejeme, aby se uvolnil kokosový tuk. Následně promícháme a scedíme. Kokosový nápoj uchováváme v chladničce a scezený kokos můžeme nechat rozložený na plátnu uschnout a opět jej použít na přípravu pokrmů.

Makové mléko

Mák je úžasná rostlina, která obsahuje až 20 % bílkovin a až 40 % tuku. Má vysoký obsah železa, vápníku a hořčíku.

Makové mléko si připravíme tak, že si dáme do mísy 200 g mletého máku a zalijeme ho 400 ml horké vody. Vše promícháme a necháme během noci odstát. Ráno směs vlijeme do mixéru a mixujeme asi 4–5 minut. Poté přecedíme přes plátno a můžeme použít pro přímou konzumaci či na přípravu pokrmů. Ze zbylého máku pak můžeme připravit dezert nebo některý z pokrmů, které najdete v dalších kapitolách.

