

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

Понадобится: 100 г орехов и 500 мл воды. Орехи замочить на ночь. Можно купить орехи без кожуры или снять ее после замачивания. Утром в чаше блендера взбить до однородности с водой. Процедить. Готово. Можно хранить в холодильнике 3 дня. Можно использовать другие орехи.

И точно так же можете сделать кедровое молоко. Замочить достаточно на пару часов.

ТВОРОЖОК ИЗ ЗЕЛеноЙ ГРЕЧКИ «А ЛЯ ТВОРОЖОК»

Ингредиенты:

- ✓ 0,5 стакана зеленой гречки
- ✓ 2 фрукта
- ✓ 1 столовая ложка кокосового крема (не обязательно)

Способ приготовления:

Залить зеленую гречку водой комнатной температуры на несколько часов (или на ночь). Затем промыть и сложить все ингредиенты в чашу блендера. Смешать до получения однородной массы.

МИНДАЛЬНЫЙ ТВОРОГ

Ингредиенты:

- ✓ 200 г очищенных миндальных орешков
- ✓ сок половины лимона
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ соль по вкусу
- ✓ зелень

Способ приготовления:

Миндаль замочите в теплой воде на 10–12 ч. Затем блиндируйте вместе с соком лимона, чесноком и солью в однородную массу. Готовый сыр посыпьте

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КОКОСОВЫЙ ЙОГУРТ

Ингредиенты:

- ✓ 1 литр кокосового молока
- ✓ Загуститель 2-4 ст. ложки
(на выбор - молотые семена льна, семена чиа, кокосовая мука)
- ✓ Йогуртовая закваска

Способ приготовления:

Добавьте загуститель к 250 мл кокосового молока комнатной температуры и перемешайте.

В кастрюлю средних размеров влейте оставшееся молоко и медленно разогрейте до 60 градусов. Соедините с молоком с загустителем, перемешайте венчиком и снова доведите все молоко до 60 градусов.

Охладите молоко до 40 градусов, добавьте в молоко закваску и тщательно перемешайте венчиком.

Перелейте в йогуртницу или поставьте 10 – 12 часов в духовку на 40 - 50 гр.

РИКОТТА ИЗ СОИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 л несладкого соевого молока
- ✓ 2 чайные ложки крупной соли
- ✓ 6-7 столовых ложек лимонного сока

Способ приготовления:

Соевое молоко налить в кастрюлю + соль и поставить на медленный огонь.

Когда молоко начнет закипать, выключить газ и долить в кастрюлю яблочный уксус. Размешать. Остудить и переложить в марлю. Дать стечь.

На следующий день переложить под пресс.