

El plaer de fer-te una llet d'ametlles cremosa i saborosa i rica en calci



Llet d'ametlla, una beguda cremosa i saborosa que també és alta en calci. És nutritiva, feta amb 3 ingredients senzills i llesta en només 20 minuts.

La llet d'ametlla és un dels meus tipus preferits de llet vegetal. És més assequible que els comprats a la botiga, fet amb ingredients naturals i nutritius i és absolutament deliciosa. A més, les ametlles tenen més calci que la llet de vaca!

Aquesta beguda vegana és una meravellosa alternativa a la llet normal. Per descomptat, és vegana i ideal per a aquells que

són intolerants a la lactosa o simplement no volen consumir llet. La llet d'ametlla també és molt lleugera i sense colesterol, i és molt fàcil de fer.

Aquesta recepta és molt senzilla i és tan bona que pots beure-la natural o afegir-hi qualsevol tipus d'edulcorant. A més, podreu utilitzar la polpa sobrant per preparar una gran varietat de plats i noves receptes.

Aquesta llet d'ametlla, saborosa, cremosa i tan bona! Està elaborada amb 3 ingredients econòmics i fàcils de trobar i llesta en 20 minuts. Per fer-la només cal una batedora i una gasa. Gaudeix-la calenta o freda!

Com puc utilitzar la polpa d'ametlla sobrant?

Podeu utilitzar la polpa per fer moltes altres receptes, com boles energètiques , tòfones de xocolata (només cal substituir l'avellana per la polpa d'ametlla) o mossades de cacau cru .

D'altra banda, fins i tot el pots afegir als teus batuts per donar-los un sabor deliciós i una textura més cremosa, o simplement utilitzar-la per fer totes les receptes que vulguis!

Quant de temps es conservarà aquesta llet d'ametlla?

Aquesta llet d'ametlla està feta amb ingredients frescos i naturals, per la qual cosa no té conservants. Per això cal guardar-la en un recipient hermètic a la nevera i durarà entre 3-5 dies.

Com servir la llet d'ametlla

Pots beure la teva llet d'ametlla, calenta, freda o amb el teu cafè o cacau. Funcionarà molt bé en receptes com ara xocolata calenta vegana , matcha latte , batut d' alvocat o batut de mango .

La llet d'ametlla també és un bon substitut de la llet de vaca a l'hora de coure. Per exemple, la podeu utilitzar per fer brownies vegans o creps vegans , però també en algunes receptes salades com la salsa carbonara. Realment és una recepta molt versàtil!

Sense gluten, vegana

Recepta de llet d'ametlles

Per 2 racions

Temps: Temps total 20 minuts: Temps de preparació 20 minuts, Temps de cuina 0 minuts.

Ingredients:

- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- 3/4 tassa d'ametlles crues sense sal (100 g)
- 2 – 4 tasses d'aigua (500 ml – 1 l), normalment afegeixo de 3 a 4 tasses (750 ml – 1 l)
- 2 dàtils , sense llavor

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Posa les ametlles en remull durant almenys 4-6 hores , preferiblement durant la nit

PAS 2: Escorreu i esbandiu les ametlles. Podeu pelar-les, però no és necessari.

PAS 3: Afegiu les **ametlles** , **l'aigua**, la cullerada d'**oli** i els **dàtils** a la batedora i **bateu** fins que quedi homogeni i suau. Afegeix més o menys aigua segons el gruix que vulguis que sigui la teva llet d'ametlla. Normalment afegeixo de 3 a 4 tasses d'aigua (750 ml a 1 l).

PAS 4: Colar la **mescla** amb una gassa de fruita seca, un drap de formatge, un tovalló o un colador

PAS 5: Serviu immediatament o gaudiu-ne **calent** o **fred**. Gaudeix-lo calent o fred o utilitza'l per fer receptes com ara xocolata calenta vegana , matcha latte , batut d'alvocat, batut de mango , brownies vegans , creps vegans o fins i tot salsa carbonara . Endavant i sigueu creatius!

PAS 6: Guardeu les restes en un recipient hermètic a la nevera durant 3-5 dies.

Notes

Qualsevol tipus d'ametlla crua sense sal servirà. Podeu pelar-les o no.

No dubteu a afegir qualsevol edulcorant que vulgueu o a fer que la vostra llet d'ametlla no estigui endolcida.

A algunes persones els agrada afegir una mica de sal a la seva llet d'ametlla per millorar-ne el sabor, però a mi m'agrada més sense.

Personalitzeu-la amb els ingredients que vulgueu, com ara extracte de vainilla, cacau en pols o canyella mòlta.

Bon profit!

LA MEVA CUINA





