

Com fer llet de coco



T'has preguntat mai com fer llet de coco? En realitat, és una recepta bastant fàcil que requereix ingredients senzills. És tan cremós, deliciós i nutritiu que m'encanta!

Aquesta versió casolana és més saludable que les comprades a la botiga, ja que està feta amb ingredients totalment naturals i no conté additius ni conservants. I és assequible, sense lactis i sense gluten. Un guanyar-guanyar!

Apreneu a fer llet de coco, una espècie de llet vegetal deliciosa i cremosa. Només requereix 2 ingredients i està llest en només 5 minuts.

A més, el millor de fer la teva pròpia llet vegetal a casa és que pots utilitzar la polpa sobrant per preparar altres receptes. Segueix llegint per veure les opcions!

Alguns consells

- Utilitzar una bossa de llet de fruita seca és la manera més còmoda, neta i ràpida de fer aquesta recepta, però si no en teniu, també podeu utilitzar un tovalló, una gasa o fins i tot un colador de malla fina.
- Realment us suggeriria que utilitzeu una batedora d'alta velocitat per obtenir resultats òptims.
- Afegeix més o menys aigua o coco ratllat segons el teu gust o per a què faràs servir la teva llet de coco.
- Per obtenir una textura cremosa, utilitzeu 3 tasses d'aigua (750 ml) i la mateixa quantitat de coco ratllat.
- Per obtenir una textura més fina, utilitzeu 1 tassa de coco ratllat (250 ml) i la mateixa quantitat d'aigua.
- Si voleu que la vostra llet de coco sigui dolça, no dubteu a afegir qualsevol edulcorant que vulgueu un cop la llet estigui a punt. Si feu servir dàtils, afegiu la llet i els dàtils a una batedora d'alta velocitat i bateu fins que quedi suau. Si utilitzeu altres edulcorants, només heu de remenar fins que quedi ben combinat o agiteu l'ampolla o el recipient fins que quedi ben barrejat.
- He provat de fer llet de coco amb aigua a temperatura ambient, però no és el mateix, tot i que és una bona alternativa si tens pressa. L'aigua bullint suavitza i empapa el coco ratllat, donant com a resultat una barreja més fàcil i un millor sabor.
- La llet de coco clàssica es fa amb cocos frescos, però trobo que el coco ratllat és més còmode i el procés també és més net i senzill. No dubteu a utilitzar cocos frescos si voleu.

És saludable la llet de coco?

Sí, ho és! Sempre que puguis consumir coco i no siguis al·lèrgic/intolerant, pots gaudir amb seguretat d'aquesta

deliciosa llet vegetal.

Què fer amb les restes de polpa

Podeu preparar un munt de receptes diferents amb la polpa sobrant! No dubteu a fer farina de coco .

Suggeriments de servei

Podeu utilitzar-lo com qualsevol altre tipus de llet vegetal. No dubteu a afegir-lo a les vostres postres, batuts, pastís, begudes o plats com ara sopes, curris, salses, etc. preferits. No dubteu a afegir-lo a les vostres delícies preferides!

També podeu afegir una mica de cacau en pols i qualsevol tipus d'edulcorant per fer llet de coco de xocolata o condimentar-lo amb canyella, cardamom, cúrcuma o fins i tot gingebre. Endavant i sigueu creatius!

Vegà, sense gluten

Llet de coco

Per 4 racions | 1 litre

Temps: Temps total 5 minuts: Temps de preparació 5 minuts, Temps de repòs 0 minuts.

Ingredients:

- 2 tasses de coco ratllat (190 g), sense sucre i sec
- 4 tasses d'aigua bullint (1 litre)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Afegiu el **coco ratllat** i l'**aigua bullint** a una **batedora d'alta velocitat**.

PAS 2: **Barregeu a força** fins que el coco es **faci puré** i la barreja sembli ben combinada, durant uns **1 o 2 minuts**.

PAS 3: Deixeu **refredar i aboqueu la barreja** en una **bossa de llet vegetal**, un tovalló, una gasa o fins i tot un colador de malla fina.

PAS 4: **Premeu tot el líquid del coco**. Premeu fins que hàgiu extret el màxim de llet possible.

PAS 5: Serviu calent o fred.

PAS 6: Conserveu-lo en un recipient hermètic **a la nevera durant 4-7 dies** i agiteu abans d'utilitzar-lo.

Bon profit!





