

## Dwa przepisy na pyszne i zdrowe MLECZKA MIGDAŁOWE (z książki "Mleko dla zuchwałych" wyd. Ekomedycyna)

(1) Naturalne mleko migdałowe



Odpowiednie dla diety: bezglutenowej, bezlaktozowej, bezmlecznej, niskowęglowodanowej, przeciwgrzybiczej, pH (odkwaszającej), wegetariańskiej i wegańskiej.

Działanie: lekko rozgrzewa, alkalizuje (odkwasza), wg Ajurwedy ożywia ducha i intelekt, działa uspakajająco i ułatwia zaśnięcie. Cenne źródło dobrze przyswajalnego wapnia, magnezu, witamin z grupy B, tryptofanu i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Składniki:

- 1 szklanka migdałów (namoczonych)
- 2-3 szklanki wody
- sól morską
- 

Migdały moczyć przez noc (moczenie poprawia ich wartości odżywcze i zwiększa przyswajalność).

Odsączyć wodę. Dokładnie wypłukać i obrać (nie jest to konieczne ale polecane, zwłaszcza w przypadku malutkich dzieci, gdyż skórka, może podrażniać jelita. Poza tym mleko z obranych migdałów jest bielsze.) Oczywiście w kuchni makrobiotycznej robimy mleko z całych migdałów wraz ze skórką.

Następnie migdały połączyć z letnią wodą (nie gotować!) i przepuścić (wraz z wodą) przez wyciskarkę do soków (zostanie wtedy zachowana maksymalna ilość wartości. Woda jest po to aby wyciskarka się nie zapychała zagęszczonym mlekiem. Otrzymany napój lekko osolić (nie jest to konieczne) i gotowe.

Smacznego!

Ilość wody: w zależności od tego jak gęste chcemy mieć mleko tyle dodajemy wody.

Inny sposób (jeśli nie mamy wyciskarki):

Wsypać składniki do blendera i stopniowo dodając wodę, zmiksować na jednolitą masę. Przełać przez

gęste sitko lub gazę.

Pozostałe wyłoki dodaję po prostu do kaszki, którą zamierzam podać z tym mlekiem. Można też wykorzystać je do innej potrawy np. pasty, kotletów czy ciastek.

## (2) Słodkie mleko migdałowe

Odpowiednie dla diety: jw. z tym, że w diecie pH i przeciwgrzybiczej rezygnujemy z daktyla.

Składniki:

- 1 szklanka migdałów (namoczonych)
  - 2-3 szklanki wody
    - sól morską
    - stewia lub/i inulina
  - naturalna wanilia w proszku
    - szczypta imbiru
- ekologiczny daktyl (opcjonalnie)

Mleko można też przygotować w wersji słodkiej. W diecie pH poleca się do słodzenia stewię lub/i inulinę. Stewia w umiarkowanych ilościach alkalizuje a inulina to wspólny prebiotyk (wspiera rozwój korzystnej flory bakteryjnej, zapobiega grzybicy). Słodkie mleczko można dodatkowo doprawić wanilią. Smak będzie jeszcze ciekawszy jeśli podczas miksowania dodamy miękkiego daktyla oraz szczyptę imbiru.