

Növényi tejek házilag készítve

Ízletes reggeli italok

ZABTEJ

3 evőkanál zabpelyhet szárazon megpirítunk, majd hozzáadunk ½ liter forrásban lévő vizet. Kevés sóval (lehetőleg tengeri vagy Himalája sóval) megsózzuk, majd 1 evőkanál mézzel ízesítjük. 5-10 percet főni hagyjuk és végül az egészet összeturmixoljuk. Fogyasztása lehűlve ízletesebb.

SZÓJATEJ

3 csésze sárga szójababot megmosunk, majd 6 dl vízben 12 órán át áztatunk. Utána leöntjük róla a vizet, és a babot jól átöblítjük. A 3 csésze babot turmixgépben 6-7 csésze forró vízzel addig keverjük, amíg sűrű püré lesz belőle, majd nagyméretű fazékban, közepes lángon, állandó kevergetés mellett felfőzzük, majd 10-15 percen keresztül lassú tűzön forraljuk. Szűrőn átszűrjük és a maradék masszát jól kinyomkodjuk. A leszűrt szójatejet lehűtjük, majd hűtőszekrénybe tesszük. Frissességét kb. 4 napig őrzi meg.

MANDULATEJ

10 dkg mandulát diódarálón ledarálunk, majd 2 dl meleg vizet adunk hozzá. Leszűrjük, majd a darált mandulát újabb 1 dl meleg víz hozzáadásával újra leszűrjük. A 2 dl és az 1 dl szűrletet összeöntjük. A darált mandulát el lehet fogyasztani vagy más ételhez, süteményhez felhasználni. A mandulatej 1 napig áll el a hűtőben.

RIZSTEJ

1 kg barnarizst kb. 2-3-szoros mennyiségű vízzel felteszünk főni. Amikor a víz tejszerű állagúvá válik (kellően sűrű és fehéres-barnás színű lesz), leöntjük a rizsről, és új vizet öntünk a rizsre, melyet tovább főzünk. Addig ismételjük mindezt, amíg a rizs „tejet” ad. Egy kg rizsnél 3 óra alatt körülbelül 3-4 alkalommal tudunk vizet cserélni, és körülbelül 1½ - 2 liter rizstej nyerhető. Végül a rizst szitán átnyomkodva még mindig nyerhetünk valamennyi rizstejet. A megmaradó rizs sokféle célra használható, kiváló alapanyag például sűrítésre vagy akár növényi puding készítéséhez.

DIÓTEJ

4 bögrényi vizet felmelegítünk, majd a vizet 5 dkg frissen tört dióbélgel és 1 evőkanál agavésziruppal (vagy juharzsiruppal, stevia-val, mézzel) összeturmixoljuk, majd 5 percig állni hagyjuk, végül finom szűrőn leszűrjük. A szűrőben maradt sűrű rész szintén felhasználható. Azonnal fogyasztható.