

Alternatywy mleka - bezmleczne i pyszne

Dodany przez Patrycja Leszczynska

niedziela, 26 maja 2013 15:30 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:25

Propozycja nie tylko dla osób, które nie tolerują mleka i nabiału.

Warto zrezygnować z mleka krowiego by spróbować jego wersji roślinnych. Bez cholesterolu, bez nasyconych tłuszczów zwierzęcych, bez hormonów, bez okrucieństwa. Na pewno jedną z nich polubisz.

Mleka roślinne można kupić w supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością.

MLEKO SOJOWE	MLEKO RYŻOWE	MLEKO Z KONOPI	
 bogate i kremowe. Świetne do wszystkiego, idealne do picia na surowo, gotowania, pieczenia, itp. Ścina się w gorących napojach. Staraj się wybierać mleko organiczne.	 rzadkie, o bardzo wodnistej konsystencji. Lekkie i naturalnie słodkie, świetne do płatków śniadaniowych i gotowania, lecz zbyt wodniste do gorących napojów.	 kremowe, i w odróżnieniu od pozostałych, ma bogaty i silny smak, dlatego nie jest idealnym dodatkiem do gorących napojów. Nadaje się do gotowania, zwłaszcza pikantnych potraw.	 kremowe. Świetne do wszystkiego, idealne do picia na surowo, gotowania, pieczenia, itp. Ścina się w gorących napojach. Staraj się wybierać mleko organiczne.
MLEKO MIGDAŁOWE	MLEKO Z ORZECHÓW LASKOWYCH	MLEKO KOKOSOWE	Z
 kremowe i delikatnie orzechowe. Świetne do herbaty i kawy, jak również do gotowania i pieczenia. Łatwo je przygotować w domu, wystarczy namoczyć migdały w wodzie i zostawić na noc, następnie zmiksować je z wodą i odcedzić. Można osłodzić do smaku.	 lekkie o bogatym orzechowym smaku. Świetne w napojach i lekkich deserach, ale zupełnie nie nadaje się do gotowania i pieczenia. Łatwo je przygotować w domu, trzeba namoczyć orzechy w wodzie i zostawić na noc, następnie zmiksować je z wodą i odcedzić.	 gładkie, świeże, o delikatnym smaku. Jego konsystencję można porównać do mleka półtłustego. Idealne do wszystkiego, szczególnie do płatków śniadaniowych oraz gorących napojów i koktajli.	 gładkie, świeże, o delikatnym smaku. Jego konsystencję można porównać do mleka półtłustego. Idealne do wszystkiego, szczególnie do płatków śniadaniowych oraz gorących napojów i koktajli.