



## Latte di Soia fatto in Casa – Cucina Vegana Naturale

Spesso si percepisce il piacere di alzarsi dal letto semplicemente per il desiderio di fare colazione, di sedersi a tavola e riorganizzare i pensieri mangiando o nel mio caso sorseggiando spesso **latte di soia fatto in casa**. La mattina, ammettiamolo, poggiare i piedi sul pavimento è quasi sempre un'azione difficilissima, soprattutto quando l'aria è fresca e le coperte si fondono completamente con la nostra pelle, quando si è in dormiveglia e in totale tranquillità, con le palpebre molli e i pensieri sull'orlo del risveglio.

Senza colazione, io non riuscirei a mettere in moto le mie giornate e preferisco sempre gustare ricette fatte in casa e semplici, come il latte di soia che vi propongo oggi e che amo

mischiare con il caffè o aggiungere nelle preparazioni di tante prelibatezze diverse. ***È una bevanda vegetale priva di glutine e colesterolo, povera di calorie ed è una valida alternativa cruelty-free al latte comunemente utilizzato, sicuramente più economica e salutare di molte versioni in commercio.***

Possiamo utilizzare il latte di soia sia per preparare dolci che per le ricette salate ed io ho iniziato a sostituirlo a quello vaccino prima ancora di diventare vegana, perché preferivo il suo sapore delicato e più leggero. Questa ricetta è una delle cose che dimostra come sia possibile preparare tutto con le proprie mani e in modo semplicissimo, l'unica cosa di cui si ha bisogno è un po' di pazienza e tanto amore.

***Per iniziare la giornata con il piede giusto, la scelta migliore è un'opzione vegan!***

---

**Prep** 5 mins | **Cook** 30 mins | **Total** 35 mins | **Serves** 2-3

---

## **Ingredienti**

- 60 g di fagioli di Soia gialla
- 650 ml circa di Acqua + Acqua di ammollo q.b.

## **Procedimento**

1. Poni i fagioli in una ciotola e aggiungi acqua sufficiente a ricoprirli completamente, lasciali in ammollo per almeno 12 ore e poi elimina l'acqua di ammollo. (Attenzione: se hai tempo a disposizione, lasciali in ammollo anche per 24 ore ed elimina le bucce passando i fagioli tra le mani).

2. Intanto, in una pentola fai riscaldare i 650 ml di acqua e portala a bollore.
3. Trasferisci i fagioli di soia in un mixer e incorpora 2-3 mestoli dell'acqua messa a riscaldare, poi frulla fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. (Attenzione: se non è abbastanza cremoso, incorpora altra acqua, dovrai ottenere una consistenza simile ad uno smoothie).
4. Abbassa la fiamma e incorpora la purea di fagioli nella pentola di acqua, mescola e lascia cuocere per circa 20 minuti, girando ogni tanto ed eliminando la schiuma che si forma sulla superficie con l'aiuto di uno schiumarola.
5. Passato il tempo necessario, filtra il latte con un colino per separarlo dalla parte solida.
6. Puoi cuocere nuovamente il latte, per renderlo più denso o servirlo immediatamente.

## Consigli

- Se preferisci una bevanda più dolce, aggiungi del dolcificante naturale come sciroppo d'acero o agave.



**POTREBBE ANCHE INTERESSARTI:**

[Come Preparare il Latte di Mandorle e di Avena](#)