



## COME PREPARARE IL LATTE VEGETALE IN CASA

# Come Preparare il Latte di Mandorle e di Avena

Una dieta vegan prevede l'eliminazione dei derivati animali dalla propria alimentazione e quindi anche del latte vaccino, che **può essere facilmente sostituito da prodotti alternativi come il latte di mandorle e il latte di avena.**

In realtà, una scelta vegetale dovrebbe interessare chiunque, non solo chi ha scelto di eliminare questa bevanda per una motivazione etica. Infatti, i problemi di intolleranza per chi consuma il latte vaccino sono molto comuni, perché il nostro organismo non è preparato ad assimilarlo e, quindi, per motivi di salute sarebbe opportuno evitarne il consumo.

Il latte di mandorle e quello d'avena hanno caratteristiche

molto simili e particolarmente benefiche: sono poveri di calorie (se non si aggiunge zucchero nella preparazione), facili da digerire, ricchi di fibre che migliorano il funzionamento intestinale, contengono minerali essenziali come il calcio e sono senza colesterolo.

In particolare, quello di mandorle è ricco di vitamina E, che previene l'invecchiamento (infatti è utile anche per produrre cosmetici) e non contiene glutine, quindi ottimo per i celiaci. Entrambi hanno un sapore molto delicato e, per la loro versatilità, possono essere utilizzati in molte ricette dolci e salate.

Per ottenere una bevanda economica e con il massimo delle qualità, è consigliabile preparare il latte di mandorle e quello di avena in casa: oggi, vi propongo le mie versioni semplici e veloci!



# Latte di Mandorle

---

**Prep** 10 mins | **Cook** 0 mins | **Total** 10 mins | 800 ml

---

## Ingredienti

- 150 g di Mandorle pelate
- 800 ml di Acqua+ Acqua per ammollo

## Procedimento

1. In una ciotola colma di acqua, immergi le mandorle e lasciale in ammollo per un notte, coperte da uno straccio pulito.
2. Scola le mandorle, eliminando l'acqua d'ammollo.
3. Trasferiscile in un mixer da cucina e aggiungi gli 800 ml di acqua.
4. Frulla per 4-5 minuti, fino a quando le mandorle saranno ridotte in poltiglia e l'acqua sarà diventata bianca.
5. Con l'aiuto di un colino e di una garza pulita, filtra il latte e separalo dalla parte solida.
6. Versa il latte in una bottiglia e servi.

## Consigli

- Utilizza la poltiglia di mandorle per la preparazione di dolci.
- Conserva in frigo.
- La scadenza varia tra i 3-5 giorni in frigo.
- Aggiungi sciroppo d'acero o agave, per una bevanda più dolce.
- Agita sempre la bottiglia prima dell'utilizzo.





# Latte di Avena

---

**Prep** 10 mins | **Cook** 0 mins | **Total** 10 mins | 800 ml

---

## Ingredienti

- 135 g di Avena in fiocchi
- 800 ml circa di Acqua+ Acqua di ammollo

## Procedimento

1. In una ciotola, versa dell'acqua e immergi l'avena per circa un'ora.
2. Elimina l'acqua di ammollo e lava l'avena sotto acqua corrente, poi trasferiscila in un mixer da cucina.
3. Aggiungi gli 800 ml di acqua e frulla per un paio di

- minuti, fino a ridurre i fiocchi in poltiglia.
4. Con l'aiuto di un colino e di un canovaccio pulito, filtra il latte e separalo dalla parte solida.
  5. Versa il latte in una bottiglia e servi.

## Consigli

- Aggiungi un dolcificante a piacere, per rendere la bevanda più dolce.
- Conserva in frigo.
- La scadenza varia tra i 3-5 giorni in frigo.
- Possiamo riscaldare qualsiasi latte vegetale, berlo caldo o cucinarci.



Se preparate questa ricetta, ricordatevi di taggare @natureatfood su Instagram o Patrizia Natureat o Natureat 2 su facebook.

**Per non perdere le notizie importanti iscrivetevi alla**

## **NATUREAT NEWSLETTER.**

Blog Inglese

WebSite