

LATTE DI MANDORLE



Il latte di mandorle è una bevanda fresca e dissetante, tra tutte le bevande vegetali è quella che meglio coniuga leggerezza e bontà. Ottima variante vegan al più comune latte vaccino, che può essere usata anche per preparare dolci come il plum cake senza uova o la panna cotta. Il latte di mandorla è tanto apprezzato per il suo basso contenuto di colesterolo, ha infatti molte meno calorie del latte di soia, e per il suo delizioso gusto di frutta secca e per le sue proprietà nutritive, essendo ricco di sali minerali, di calcio ed Omega3, e dal momento che non contiene lattosio è perfetto anche per chi soffre di intolleranze alimentari o allergie. È una bevanda che va servita fredda. Per preparare il latte di mandorla è possibile farlo in due modi: il primo procedimento parte dalle mandorle pelate, il secondo dalla pasta di mandorle a panetto.

Se seguiamo il primo metodo occorrono:

- 200g di mandorle pelate;
- 1l di acqua;
- 50 g di zucchero o 80 g di miele di sulla.

Procedimento:

una volta riposte le mandorle del frullatore occorre aggiungere a poco a poco l'acqua e lo zucchero o il miele. A questo punto occorre filtrare le mandorle tritate e separarle dalla polpa. Una volta versato il latte, ottenuto dalla filtrazione, in una bottiglia e questo è pronto e lo si può riporre per qualche ora in frigo per poi gustarlo.

Se seguiamo il secondo metodo occorre un panetto di pasta di mandorla, e si ottiene con:

- 250g di pasta di mandorla;
- 1l di acqua.

Procedimento:

si taglia la pasta di mandorle a tocchetti e la si ripone in una ciotola a bordi alti, a questo punto si unisce circa 300 ml di acqua e si frulla bene con un frullatore a immersione o uno normale fino a quando la pasta non si sarà sciolta completamente. Adesso è possibile aggiungere l'acqua rimanente e mescolare per bene.

Dopo aver fatto raffreddare la bevanda la si può servire.