

Jak zrobić mleko ryżowe?



© wikmedia commons

Mleko ryżowe zazwyczaj kupujemy w sklepie jako alternatywę krowiego. Niewiele osób wie, że można przygotować je w domu i nie jest to wcale wyjątkowo trudne, czy pracochłonne.

Jak przygotować mleko ryżowe?

Do przygotowania ryżowego wystarczy:

- ryż - właściwie każdego rodzaju będzie dobry, jednak użycie brązowego zapewni większą zawartość błonnika oraz witamin i mikroelementów w naszym napoju,
- woda- około sześć szklanek na jedną ziaren,
- cukier- może być brązowy, biały lub zastępujemy go syropem z agawy.

Ryż zalewamy wodą i gotujemy około dwóch do dwóch i pół godzin. Czekamy do wystudzenia,

dołączamy około łyżki cukru i całość miksujemy. Wystarczy jeszcze przecedzić przez gęste sito lub gazę i gotowe.

Tak przygotowane mleko trzymamy w lodówce, do spożycia nadaje się ono przez kolejne 5 dni.

Do czego używamy mleka ryżowego?

Tak przygotowane mleko ryżowe świetnie sprawdzi się w koktajlach, ciastach, czy naleśnikach. Możemy z jego dodatkiem podać płatki śniadaniowe, garnole oraz owsiankę. Nic nie stoi na przeszkodzie, by ugotować na nim także budyń.

▣ Właściwości mleka ryżowego

Mleko ryżowe zawiera niewiele tłuszczu, obniża poziom „złego” cholesterolu, natomiast zawiera więcej węglowodanów niż krowie. Nie zawiera kazeiny i laktozy, więc jest polecane osobom z nietolerancją tych składników. Jest często używane przez osoby pozostające na diecie wegańskiej.▣