

MLEKO OWSIANE

„Mleko owsiane lub napój owsiany jest popularny od kilku lat. Z powodzeniem zastępuje mleko zwierzęce, ma tylko jedną wadę- jest stosunkowo drogie. Nie rozumiem dlaczego, bo jego przygotowanie to taniocha. Sprawdźcie sami. Możecie na nim spokojnie gotować owsianki, budynie itp.”



SKŁADNIKI:

NA OKOŁO 1 LITR:

- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 1 szklanka przegotowanej (ew.przefiltrowanej) zimnej wody
- Dodatkowo: woda według uznania
- Do smaku: wanilia, syrop klonowy

PRZYGOTOWANIE:

- Płatki wsypać najlepiej do litrowego słoika i zalać szklanką wody. Przekryć ściereczką i odstawić na noc.
- Po tym czasie przecisnąć płatki wraz z wodą przez wyciskarkę ślimakową (lub zblendować w blenderze kielichowym lub zwykłym na gładki płyn). Następnie przelać przez gazę na sicie, aby otrzymać gładkie i delikatne mleczko.
- Do powstałego mleka dolać wody wedle uznania (mniej więcej, aby otrzymać 1 litr mleka lub mniej jeśli lubicie gęstsze mleczko).
- Można dosmaczyć wanilią, syropem klonowym.
Mleko przechowywać w lodówce maks 3 dni.

UWAGA: jeśli chcecie zrobić to na ekspresowo, możecie zalać płatki gorącym mlekiem i odstawić na około 20-30 minut do napęcznienia. Dalej postępować jak w przepisie.