

Vegan

מתכוני חלב צמחי

חלב שקדים
חלב שיבולת שועל
חלב קוקוס
חלב שומשום



חלב שקדים

מצרכים:

- 1 כוס של שקדים לא קלויים
- 2 כוסות מים
- ממתיק כמו סוכר חום, סוכר קוקוס, סירופ אגבה, סירופ מייפל או סילאן (אפשר גם ללא המתקה אם מעדיפים).

אופן ההכנה:

- להשרות את השקדים ללילה בקערת מים.
- לרוקן את המים ולשטוף את השקדים ביסודיות במים זורמים.
- להכניס את השקדים ואת 2 כוסות המים לבלנדר ל-2 דקות במהירות הגבוהה ביותר, עם הפסקות של פולסים עד שמקבלים תערובת חלקה.
- לשפוך את התערובת לבד גאזה מעל קערה.
- לסגור את הבד ולסחוט על ידי לחיצה עם היד.
- להוסיף לחלב את הממתיק הנבחר ולערבב.
- ניתן לשמור במקרר עד יומיים.

חלב שיבולת שועל

מצרכים:

- 1 כוס של שיבולת שועל
- 6 כוסות מים
- קמצוץ מלח

אופן ההכנה:

- טוחנים את שיבולת השועל בבלנדר עם מעט מים עד לקבלת תערובת חלקה.
- מוסיפים את יתרת המים ומערבלים במשך 20-30 שניות.
- מוזגים את הנוזל לקערה דרך מסננת צפופה או בד גאזה.
- ניתן להמתיק עם סירופ מייפל, אגבה סילאן וכדומה.

חלב קוקוס

מצרכים:

- 1 כוס של פתיתי קוקוס
- 2 כוסות מים

אופן ההכנה:

- לחמם מים עד שהם חמים אבל לא רותחים
- לשים את פתיתי הקוקוס בבלנדר ולשפוך את המים החמים מעליהם.
- להפעיל את הבלנדר עד לקבלת תערובת קרמית.
- לשפוך את התערובת לבד גאזה מעל קערה.
- לסגור את הבד ולסחוט על ידי לחיצה עם היד.
- להעביר את תוכן הקערה לכוס או כלי מתאים.
- ניתן לחזור על הפעולה שוב עם פתיתי הסויה שנותרו.
- ניתן לשמור במקרר 3-4 ימים.

חלב שומשום

מצרכים:

- 9 כפות שומשום מלא
- 3 כוסות מים
- תמרים או סילאן להמתקה (לא חובה)

אופן ההכנה:

- להשרות את השומשום במים פושרים למשך כשלוש שעות.
- לסנן ולשטוף את השומשום
- להעביר את השומשום לבלנדר ולטחון אותו תוך הוספה איטית והדרגתית של 3 כוסות המים.

חלב צמחי קנוי

