

Αμυγδαλόγαλο, πώς να το φτιάξετε

/ Γενικά



Κάθε σπόρος και κόκκος μπορεί να μετατραπεί σε γάλα, που θα έχει μεγάλη διατροφική αξία και μπορεί να καταναλωθεί τόσο από νεογνά όσο και από μεγάλους αλλά και από εξασθενημένους οργανισμούς(όπως πάσχοντες από καρκίνο η άτομα που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία η ασθενείς με προχωρημένη νεφρική ανεπάρκεια, κλπ)

Η μετατροπή των ξηρών καρπών και των σπόρων σε γάλα έχει βάση την εύκολη πρόσληψη υψηλής ποιότητας τροφής που περιέχει πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και άλλα συστατικά εξαιρετικά ωφέλιμα και απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Για να παρασκευαστούν τα γάλατα αυτά, μουσκεύουμε τους σπόρους η καρπούς επί 24 ώρες σε νερό προκειμένου να αρχίσει η διαδικασία της βλάστησης. Όταν δούμε ότι αρχίζει να προβάλλει από τον κόκκο ένα μικρό μórφωμα σαν σκουληκάκι, τότε είναι η στιγμή της ωρίμανσης και έτοιμο να το κάνουμε γάλα.

Για να φτιάξουμε αμυγδαλόγαλο θα χρειαστούμε:

- μια χούφτα αμύγδαλα η 50 αμύγδαλα(τα μουσκεύουμε επί 24ώρες, τα ξεφλουδίζουμε)

-3 ποτήρια βρασμένο νερό(χτυπάμε στο μπλέντερ το νερό και τα αμύγδαλα)

Τα αφήνουμε μέσα στη γυάλα επί 1 ώρα (μέχρι να κρυώσει). Αν πρόκειται να τα δώσουμε σε μικρό παιδί η βρέφος, τα στραγγίζουμε με τουλπάνι η ειδική σήτα. Τα παιδιά και οι ενήλικες το πίνουν όπως είναι σκέτο ή με μέλι. Συντηρείται στο ψυγείο για 3 μέρες.

Πηγή: http://vegansofthessaly.blogspot.gr/2011/08/blog-post_25.html