

1. Oříškové mléko s pomerančovou čokoládou

Přísady:

- ½ l vody
- 60 g opražených lískových ořechů
- 2 polévkové lžíce kakaového prášku
- 1 špetka soli
- kousek pomerančové kůry
- sladidlo podle chuti (datle, med, cukr...)

★ Před výrobou rostlinného mléka ochutnejte ořechy, abyste se ujistili, že jsou v pořádku.

Příprava:

1. Naplňte nádobu ½ l vody.
2. Vložte filtr a přidejte přísady.
3. Pasírujte pomocí mixéru po dobu 1 minuty.
4. Nechte 5 min odležet.
5. Zvedněte filtr nad nápojem.
6. Míchejte lžící, dokud není vidět dužinu, a pak dokončete lisování pěchem.

★ Uchovávejte v lednici, vydrží 3 až 5 dní. Každý den bude chutnější!

★ Je normální, že se mléko usadí nebo oddělí, jde o 100% přírodní produkt. Před podáváním protřepat...a je to!

★ Zbylou dužinu využijeme k přípravě lahodného oříškového krému nebo lískooříškového a čokoládového piškotu.



Recyklace dužiny z oříškového mléka



• Čokoládový a oříškový krém •

1. Zbylou dužinu dejte do misky.
2. Přidejte dvě lžíce kakaového prášku a dobře promíchejte.
3. Přidejte lžici medu nebo sirupu a znovu míchejte, dokud nedosáhnete konzistence čokoládového krému.
4. Připravte si své oblíbené pečivo a potřete si je krémem.

★ V lednici vydrží týden, abyste si ho vychutnali, kdykoli máte chuť.

• Oříškový a čokoládový koláč •

1. Do svého obvyklého receptu na koláč přidejte dužinu z lískových ořechů a čokoládového mléka nebo nahradte pšeničnou mouku, kterou běžně používáte.
2. Pokud chcete zdůraznit chuť čokolády, přidejte do směsi více kaka.

★ Pokud všichni obvyklou mouku nahradíte dužinou, koláč bude lahodný, ale vlhčí, než když přidáte i část mouky.

★ Oba recepty můžete zkombinovat a dort naplnit čokoládovým a oříškovým krémem. Ozdobte červeným ovocem a posypte trochou moučkového cukru.



JELV2350 / JELV2300

RECEPTÁŘ

1. Oříškové mléko s pomerančovou čokoládou



3. Mandlové mléko s kešu



2. Ovesné mléko



4. Mandlové caffè latte



5. Arašídové caffè latte



+8 triků, jak využít zbytky dužiny

S tímto průvodcem se naučíte používat váš Milker by Jata. Pak si můžete přizpůsobit nekonečné kombinace podle svého vkusu smícháním různých surovin, díky čemuž je práce s ním zábavnější.

2. Ovesné mléko

Přísady:

- ½ l velmi horké vody (cca 80 °C)
- 3 odměrky ovesných vloček (30 g)
- 1 lžička skořice
- kousek citronové kůry
- 1 špetka soli
- sladidlo podle chuti (datle, sirupy, cukr...)

★ Nahradte skořici kořenem zázvoru, experimentujte s příchutěmi.

★ Přesným vážením ova získáte skvělé mléko!

Příprava:

1. Naplňte nádobu ½ l velmi horké vody, vložte filtr a přidejte 3 odměrky ovesných vloček.
2. Přidejte ostatní ingredience.
3. Mixujte pomocí tyčového mixéru po dobu 1 minuty.
4. Nechte 5 minut odležet.
5. Zvedněte filtr nad nápojem.
6. Filtrujte nápoj lisováním dužiny pěchem.

★ Uchovávejte v lednici, vydrží 4 až 6 dní. Každý den bude mléko chutnější!

★ Je normální, že se mléko usadí nebo oddělí, jde o 100% přírodní produkt. Před podáváním protřepat...a je to!

★ Zbývající dužinu využijete na přípravu tří různých receptů a kosmetický trik.



Recyklace dužiny z ovesného mléka

• Obličejová maska •

1. Zbylou ovesnou dužinu smíchejte se stejným poměrem medu. (Např. stejný počet polévkových lžic.)
2. Dobře promíchejte a naneste na čistou pleť.
3. Nechte působit 10 až 30 minut. Odstraňte teplou vodou a osušte čistým ručníkem.

★ Můžete také přidat sliz z listů Aloe vera, který se extrahuje jednoduše - odříznutím ploché strany listu a vyjmutím průhledné dužiny. To zajistí 100% přirozenou hydrataci.

• Zeleninový bešamel •

1. Udělejte klasický bešamel z mouky, ale místo kravského mléka přidejte zbylou ovesnou dužinu a trochu ovesného mléka.

★ Využijte tento trik a vyzkoušejte nové chuti. Snadné, jednoduché a chutné.

• Hedvábné guacamole •

1. Připravte guacamole podle svého obvyklého receptu.
2. Přidejte zbylou dužinu z ovesného mléka.
3. Vše promíchejte, podle chuti dochutěte kořením a podávejte s chlebem nebo nachos.

★ Opečte si svůj oblíbený chléb a připravte si toast s guacamole. Podávejte se sázeným vejcem nebo volským okem. Skvělé!

• Taco Mex •

1. Smíchejte stejný podíl ovesné dužiny a pšeničné mouky.
2. Hněteme, dokud nezískáme kuličku, která se nelepí na ruce.
3. Postupně přidávejte mouku, pokud vidíte, že se stále lepí.
4. Jakmile máme těsto hotové, na hladký povrch nasypeme trochu mouky, položíme těsto, trochu ho zploštíme a poté vyválíme válečkem na tenkou a hladkou placku.
5. Rozpalte pánev na střední teplotu a nechte taco z obou stran zhnědnout.
6. Taco naplňte dle libosti a ještě horké srolujte.

Připravte si rostlinné mléko

Doporučujeme, abyste výrobek mléka použili nejprve s ½ litrem vody a vyzkoušeli si naše recepty. Jakmile to zvládnete, můžete začít vyrábět vaše oblíbené mléko zdvojnásobením množství přísad. Dokonce můžete vytvářet nové recepty s dalšími přísadami podle vašich představ.

Kombinací je nekonečně mnoho.



