

# Leite vegetal caseiro

Ingredientes:

- 1 xícara de amêndoas cruas in natura
- 4 xícaras de água filtrada ou mineral, além da água o suficiente para imersão
- 1 colher de sopa de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

1. Lave as amêndoas.
2. Coloque as amêndoas em um recipiente com água o suficiente para cobri-las. Cubra o recipiente com um paninho ou algo assim. Deixe de molho por pelo menos 8 horas, ou até cerca de 12 horas.
3. Escorra a água que ficou de molho, coloque as amêndoas no liquidificador com as 4 xícaras de água e bata bem.
4. Coe o leite em um recipiente, com uma peneira e um pano de algodão fino e limpo. Deixe o líquido escorrendo e em seguida esprema bem o pano para retirar o resto do líquido.
5. Adicione o extrato de baunilha (opcional), bata mais um pouco no liquidificador e o leite está pronto.
6. Adoce a gosto, se assim desejar.
7. Se não for consumir na hora, deve-se guardar o leite fresco coberto e na geladeira por 4 a 7 dias (o leite geralmente precisará ser agitado antes de ser usado, para remisturar o líquido).

Rendimento: em torno de 1 1/2 litro.

Obs1.: Se quiser, substitua a água filtrada ou mineral por água de coco e assim terá um leite levemente adocicado.

Obs2.: O leite pode ser usado no preparo de receitas substituindo o leite de vaca, além de ser delicioso para beber. Se for usar o leite para receitas salgadas, não adicione a essência de baunilha no preparo.

Obs3.: Não jogue fora as sobras das amêndoas/castanhas. Elas podem ser utilizadas em várias receitas.

Obs4.: O leite de amêndoas é muito nutritivo e ajuda a alcalinizar o sangue, mantendo o organismo mais equilibrado. É menos calórico que o leite de vaca.

Obs5.: As amêndoas podem ser substituídas por outras frutas oleaginosas como castanhas (qualquer tipo de castanhas), nozes e avelãs. Apesar de terem muitas calorias, se forem consumidas da forma correta, podem ser excelentes nas dietas e ajudam a combater o colesterol. Segundo pesquisas, possuem propriedades antioxidantes, evitam o acúmulo de gordura, melhoram a imunidade, auxiliam na redução de doenças cardíacas e, além de todas essas vantagens, são uma boa opção para quem tem intolerância a lactose.