

LECHE DE FRUTOS SECOS

Esta alternativa es tan simple de hacer y, lo mejor es que puedes usarla de muchas maneras. Agrégala en tu Bircher paleo, Latte de cúrcuma, Budín de chía, prepara helados, smoothies o simplemente así, ¡tal cual!

Puedes usar el residuo de los frutos secos para otras recetas o agregarlo a tus smoothies para lograr una consistencia más espesa.



Ingredientes (1 litro)

- 1 taza de Castañas de Cajú naturales (o cualquier otro fruto seco, tales como almendras, nueces o macadamias) remojadas en agua filtrada durante la noche o por al menos 8 horas
- 1 litro de agua filtrada

Preparación

1. Colar y enjuagar bien las castañas remojadas. Colocar las castañas en una procesadora de alimentos de alta velocidad y agregar el agua. Licuar en intervalos de 30 segundos, hasta que las castañas de cajú estén bien molidas.
2. Cubrir un bowl con una muselina para hacer queso, dejando que sobresalga de los bordes. Alternativamente utilizar una bolsa para filtrar.
3. Colar la mezcla molida de castañas de cajú y agua en el bowl, tomar el paño por las orillas y exprimir toda la leche, hasta que sólo queden los residuos de castañas de cajú en el paño.
4. Verter la leche en un jarro de un litro y refrigerar hasta enfriar. Revolver antes de usar. La leche se conservará fresca 3 a 4 días en el refrigerador