

Mleko sojowe

Przepis dodany przez użytkownika aleksa6

Mleko sojowe

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 1 szklanka nasion soi -
- 1 litr wody -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** 1. Soję umyć, namoczyć na noc w wodzie. Następnego dnia przepłukać, gotować na wolnym ogniu aż soja będzie miękka.
2. Dodać szczyptę soli, kawałek laski wanilii lub trochę cukru waniliowego, 1 łyżeczkę miodu. Zmiksować (najlepiej w blenderze).
3. Mleko sojowe można przyrządzać również z 2-dniowych kiełków soi. Wykazuje się wówczas większym bogactwem białka, soli mineralnych i witamin. Gotujemy wówczas znacznie krócej.

