

# " LATTE DI AVENA "

*LATTE VEGAN : TANTE LE VARIETA' DI BEVANDE VEGETALI DA TENERE D'OCCHIO !!!*

*Se sei vegano, vegetariano o intollerante al lattosio probabilmente sei alla ricerca di un sostituto del latte vaccino da inserire nella tua dieta quotidiana. Fortunatamente, a differenza di alcuni anni fa oggi ti basta entrare in un qualsiasi supermercato per avere l'imbarazzo della scelta. Ma perché non provare a farselo in casa ? È molto semplice ..-:-)*

Viaggi&Assaggi  
Felici.blog

*Latte di Avena*



# Latte di avena

Il latte vegetale d'avena è ricco di **proteine e proprietà benefiche**, oltre che **povero di glutine**.

L'**avena** è un cereale utilizzato fin dall'antichità e oggi riscoperto per le sue proprietà e le sue caratteristiche.

- Ha un basso **indice glicemico**, quindi anche per coloro che devono tenere sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue, come i **diabetici**.
- aiuta ad abbassare il **colesterolo cattivo**
- ed è molto povero di **glutine**.
- Contiene **ferro, magnesio** e alcune sostanze, i **beta-glucani**

Con l'avena si ottiene un latte vegetale dal sapore delicato, che puoi preparare in casa con pochi ingredienti e strumenti.

E finalmente ecco la mia ricetta collaudata per il mio Latte di soia -:)

## LATTE DI AVENA arricchito con calcio

..sono 2 anni che provo per dei risultati ottimali 🥰 🥰

Qui le dosi per circa 2 litri di ottimo latte di avena :

- 200 gr di **fioocchi di avena bio** ( IN FONDO ALL'ARTICOLO TROVERETE IL LINK PER POTER ACQUISTARE I FIOCCHI BIO CHE USO IO)
- 2,5 l d'acqua ( anche 3 litri)
- 1 pezzetto di **alga kombu** ( gli conferirà quella tipica sapidità e lo arricchirà di calcio,IN FONDO ALL'ARTICOLO TROVERETE IL LINK PER POTER ACQUISTARE l'alga kombu che CHE USO IO)

- 1 piccolo cucchiaino di **olio di cocco** ( opzionale aggiunto fuso alla fine direttamente nella bottiglia) servirà a non farlo separare in frigo, ma soprattutto Ricco di polinsaturi riduce il carico glicemico dell'avena e della soia , oltre ad apportare proprietà anti ossidanti. Ovviamente un olio di cocco spremuto a freddo, vergine e bio! IN FONDO ALL'ARTICOLO TROVERETE IL LINK PER POTER ACQUISTARE L'OLIO DI COCCO che CHE USO IO)

## La ricetta per preparare il latte di avena fatto in casa

Si inizia mettendo in **ammollo in frigo l'avena** per almeno per 12 ore con tutta l'acqua che serve .

Dopo di che frullare con frullatore ad immersione.

E adesso **filtriamo!** Con un colino grande a maglie strettissime o uno scolapasta e sopra un canovaccio, separiamo l'**okara** ( ciò che rimane dell'avena frullata ) dal liquido che sarà il nostro latte di avena.

Il latte è pronto, aggiungete l'olio di cocco fuso.

- Lo si può arricchire con un dolcificante preferito o una mela o banana frullata, eventualmente aggiungendo anche vaniglia o cannella per aromatizzare.
- Agitate la bottiglia prima di berlo, per farlo amalgamare bene.
- Si conserva fino a 7 giorni nella parte fredda del frigo.

*Ricordate che la poltiglia che rimane ( compresa alga kombu) non è un rifiuto! ( tecnicamente chiamata okara ) Si può aggiungere all'impasto di biscotti, e burger usare come fertilizzante per le piante o mescolare al cibo degli animali*

.

[" POLPETTE DI AVENA E PANE "](#)

<https://viaggieassaggifelici.blog/2020/12/01/polpette-di-avena-e-pane/>

*Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo e fammi sapere se la riprodurrai in casa!!!*