

**” LATTE DI SOIA ”**





**Viaggi & Assaggi  
Felici.blog**

**Latte di Soia**



## **Latte vegan: Tante le varietà 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 ..-:)*

## **Latte di soia**

Completamente **privo di colesterolo** , quello di **soia** è il sostituto di latte animale più diffuso attualmente. La soia è il **legume** preferito per molti vegani. Infatti, con questo legume non si producono solo bevande , ma anche cotolette, burger ...etc.

Tornando al latte di soia, si tratta di una bevanda con pochi lati negativi.

- È **povera di grassi**,
- Contiene **amminoacidi essenziali**,
- è priva di **colesterolo** ,
- contiene **proteine, vitamine, fibre e minerali**.
- **Controindicazioni:** Sia che te lo autoproduca ,sia che tu lo compri , a causa della sua produzione su larga scala effettuata " A VOLTE " attraverso **culture intensive** che sfruttano il suolo e prevedono l'uso di molti **pesticidi**, Ti consiglio di cercarne una variante biologica.

E finalmente ecco la mia ricetta collaudata per il mio Latte di soia ☐

# LATTE DI SOIA arricchito con calcio

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

- 210 gr di fagioli di soia gialla bio
- 1,8 l d'acqua
- 1 pezzetto di alga kombu ( gli conferirà quella tipica sapidità e lo arricchirà di calcio .
- 1 cucchiaino di olio di cocco ( opzionale inserito fuso durante l'ammollo ) 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!***"

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

Si inizia mettendo in **ammollo la soia** in frigo per almeno per 12 ore.

Scolate e sciacquate la soia.

**Mettete nel frullatore la soia con parte dell'acqua che servirà** . Iniziate a frullare fino ad ottenere una purea. Aggiungete se necessario poco alla volta acqua per rendere più liquido il composto, che deve risultare cremoso.

Versare la crema così ottenuta nella pentola, con la restante acqua e l'alga kombu, portare a ebollizione e **fate cuocere per 15 minuti circa** ,mescolando continuamente perché non si attacchi. La schiuma che si forma può anche non essere eliminata.

## adesso filtriamo!

A questo punto spegnere il fuoco e filtrate: su un pentolino stendete sopra un canovaccio o una garza di cotone, oppure un colino grande a maglie molto fitte.

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

si può bollire ancora un'ora per renderlo più denso, eventualmente aggiungendo vaniglia o di **cannella** per aromatizzare.

Oppure dolcificare a piacere sia con lo **sciropo d'agave** o **altro dolcificante**.

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 ( **alga kombu compresa** )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**.*

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/>  
[https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/  
Cotolette di okara di soia](https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/Cotolette-di-okara-di-soia)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/18/cotolette-di-okara-di-soia/>  
[FRITTATA DI OKARA DI SOIA](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/02/01/frittata-di-okara-di-soia/>  
[" PANE CON OKARA DI SOIA "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/01/pane-con-okara-di-soia/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/ricotta-di-okara-di-soia/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/ricotta-di-okara-di-soia/>

*Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta*

**sotto l'articolo e fammi sapere se la riprodurrai in casa!!!**

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici*

<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>