

# SALTER®

SINCE 1760

## Plant Milk Maker

*Recipe Booklet*



Find us on 

[www.facebook.com/SalterUK](http://www.facebook.com/SalterUK)

[salter.com](http://salter.com)

## EN | Plant Milk Cheat Sheet

Try the suggestions below or get creative with homemade inventions!

### 1. Choose the base

**NOTE:** Remember to soak any base ingredients for at least 12 hours to improve the consistency of the plant drink.



50 g almonds



50 g desiccated coconut



75 g hazelnuts



75 g cashews



50 g pistachios



45 g oats



60 g hulled hemp seeds



55 g pecans



60 g macadamias

**2. Use the blend setting to add some flavour**



**Honey**



**Pitted dates**



**Coco powder**



**Vanilla**



**Spices\***



**Maca**



**Fresh fruit**



**Coconut oil**



**Mint leaves**

\*Turmeric powder will discolour the jug.

**3. Blend with water, tea or coffee.**

# Drinks Recipes



## Oat Milk

### Base

45 g oats, soaked

### Blend

Water

## Macadamia Milk

### Base

45 g macadamia nuts, soaked  
1 tbsp hulled hemp seeds

### Blend

Water

## Almond Milk

### Base

50 g almonds, soaked

### Flavour

2 pitted dates, chopped  
¼ tsp sea salt

### Blend

Water

## Cashew Cinnamon Milk

### Base

75 g cashews, soaked

### Flavour

1–2 tbsp maple syrup  
1 tbsp cinnamon  
2 tsp vanilla extract  
¼ tsp sea salt

### Blend

Water

## Iced Vanilla Cold Brew

### Base

50 g almonds, soaked

### Flavour

2 tbsp maple syrup/sweetener of choice  
¼ tsp salt (optional)  
1 drop vanilla extract

### Blend

Cold brew coffee

To make the cold brew coffee place 100 g of ground coffee into the filter and fill the jug with water. Leave the coffee to soak in the water for at least 10 hours. Remove the coffee grounds and rinse the filter.

## Almond Milk Chai

### Base

50 g almonds, soaked

### Flavour

1 cinnamon stick  
2 tbsp maple syrup or sweetener of choice  
½ tsp cinnamon  
½ tsp ground ginger  
½ tsp vanilla extract  
¼ tsp ground cardamom  
¼ tsp cloves

### Blend

Cold Black tea

## Hazelnut Cocoa Milk

### Base

75 g hazelnuts, soaked

### Flavour

2 tbsp cocoa powder  
1 tbsp sugar (more to taste)

### Blend

Water

## Moon Milk

### Base

50 g almonds, soaked  
2 tbsp desiccated coconut milk

### Flavour

1 tsp ground ginger  
1 tsp ground cinnamon  
1 tsp vanilla extract  
1 tsp maca powder  
2–3 tsp maple syrup  
½ tsp ground nutmeg  
½ tsp ground cardamom  
Pinch of black pepper

### Blend

Water

## Fresh Blueberry Milkshake

### Flavour

190 g fresh blueberries  
1 tsp maple syrup  
½ tsp vanilla extract

### Blend

Oat milk, made using 40 g of soaked oats  
245 g bio-live yoghurt

## The Pink Drink

### Base

50 g desiccated coconut

### Flavour

165 g strawberries  
1 ½ tbsp sugar  
1 tsp acai powder

### Blend

Water

## Pumpkin Spice Latte

### Base

50 g almonds, soaked

### Flavour

1 tbsp ground cinnamon  
1 tsp ground nutmeg  
1 tsp ground ginger  
½ tsp ground cloves

### Blend

Brewed coffee  
4 tbsp pumpkin purée  
4 tbsp maple syrup

## FAQs

### How much water should be added?

Always ensure the amount of water added is between the min. and max. fill lines. If the milk is too thin, try adding less water or more of the ingredient being used for the base. If the milk is too thick, try adding more water or less of the ingredient being used for the base. Ensure that the water does not surpass the max. fill line once the filter basket and blender blade have been secured in place.

### Why soaked?

It is recommended to activate ingredients by soaking them in water for at least 12 hours. This improves the consistency of the plant milk and makes blending ingredients easier.

### Can the milk maker be used for making other drinks?

Yes! The Plant Milk Maker can also be used to blend fruit and fruit juices by using the 'BLEND' setting.

### What can plant milk be used for?

Plant milk can be used as a substitute for dairy milk. Use plant milk on cereal, in baking, or alongside the 'BLEND' setting to make smoothies and protein shakes.

### Why make homemade plant milk?

Store-bought milks can contain additional thickeners, gums, stabilisers, sugars and salt.

By preparing homemade plant milk, it is much easier to have complete control over the ingredients used. This means any dietary requirements can be better catered for.

Not only this, but the consumption of single-use plastics can be reduced by making and storing plant drinks in a reusable bottle.

Making homemade plant milk can also be a cheaper alternative to store-bought plant milk, as only nuts, grains or seeds are required, and these go a lot further!

### Is it normal for the plant milk to separate?

Yes, this is completely normal. As there are no thickening agents or emulsifiers added to the plant milk, it is likely to separate. The plant milk just requires a shake before use.

### How long can plant milk be stored or consumed for?

Plant milk should be stored in the fridge and consumed within 3–5 days.

## Creamy Butternut Squash Pasta

### Ingredients

400 g butternut squash, cubed  
250 g spaghetti or pasta of choice  
90 g cashew pulp  
30 g fresh sage  
2 garlic cloves, diced  
1 onion, chopped  
1 vegetable stock cube  
4 tbsp nutritional yeast  
1 tbsp olive oil  
Salt and pepper, to taste

### Method

Steam or boil the butternut squash for 10–15 minutes until soft. Boil the pasta following the instructions on the packet. Meanwhile, heat the olive oil in a saucepan and fry the sage for 2 minutes or until crispy, then set aside. Fry the onion and garlic until softened and brown. Add the nutritional yeast, butternut squash, cashew pulp, stock cube and 200 ml of pasta water. Blend until smooth. Add more pasta water if the sauce is too thick. Once combined, drain the pasta and add the cooked pasta into the sauce. Top with the fried sage and salt and pepper to taste.

## Black Olive and Almond Pesto

220 g black olives, pitted  
60 g almond pulp  
30 g fresh basil  
15 g parsley  
4 tbsp olive oil  
2 tbsp tomato purée  
2 tbsp balsamic vinegar  
Salt and pepper, to taste

Blend together all the ingredients. Once combined, mix in with any desired pasta or as a bruschetta topping.



## Squash and Cauliflower Gratin

### Base

450 g squash, chopped into cubes  
1 head of garlic, top removed  
1 bay leaf  
½ cauliflower  
300 ml stock  
3 tbsp plain flour  
1 ½ tbsp olive oil  
Sprig of thyme

### Topping

90 g hazelnut pulp  
50 g breadcrumbs  
1 tbsp olive oil

Roast the squash, cauliflower and garlic for 30 minutes at 180 °C. Leave to cool briefly, then remove the garlic from the skin and place the vegetables in an oven dish.

To make the sauce for the base, heat the oil and flour in a saucepan until they form a paste. Add in the stock, bay leaf and thyme and pour over the roasted vegetables.

Toast the breadcrumbs, hazelnut pulp and olive oil in a pan and sprinkle over the top of the vegetable mix.

## Low Carb Smoky Shepherd's Pie

### Base

230 g green lentils, cooked  
200 g mushrooms, sliced  
100 g sundried tomatoes  
90 g walnut pulp  
3 garlic cloves, minced  
2 carrots, diced  
2 sticks of celery, diced  
1 onion, diced  
500 ml vegetable stock  
4 tbsp tomato purée  
2 tbsp smoked paprika  
Salt and pepper

### Topping

125 g Greek plant yoghurt  
2 garlic cloves, minced  
1 cauliflower head  
3 tbsp plant milk  
Salt and pepper, to taste

Blend together the walnut pulp, lentils, smoked paprika and sundried tomatoes in a food processor. Fry the walnut mixture in a pan and then add in the onion, carrots, mushrooms, celery and garlic. Meanwhile, stir together the vegetable stock with the tomato purée and season to taste before pouring over the vegetable mixture. Pour the mixture into one large dish or 6 smaller dishes. To make the topping pulse the cauliflower in a food processor and steam until soft. Puree the cauliflower in a food processor and drain through a sieve to remove excess water. Stir in the plant yoghurt, garlic and plant milk and spoon this over the shepherd's pie. Bake at 180 °C for 30–40 minutes until the top is golden brown.



## Flax Seed Crackers

40 g mixed seed or nut pulp  
100 g flaxseeds  
60 ml water (or more if the mixture is dry)  
1 tsp olive oil  
1 tsp salt  
1 tsp garlic granules  
1 tsp dried mixed herbs  
½ tsp black pepper

Combine all the ingredients in a bowl then leave to stand for 5–10 minutes. Dust a clean surface with flour and roll out the mixture to 3 mm thick. Slice or cut the dough to the preferred size and place the dough shapes onto a lightly greased baking sheet. Continue to roll out the dough and cut it into shapes to use up the remaining. Bake the crackers for 20–25 minutes at 180 °C or until golden.

## Gluten-free Cherry Bakewell Crumble

400 g frozen cherries, pitted  
60 g almond pulp  
60 g oat pulp  
60 g butter or dairy free spread  
50 g almond flakes  
40 g oats  
3 tbsp cherry jam  
2 tbsp sugar  
1 ½ tsp cornflour

Preheat the oven to 180 °C. In a saucepan heat the cherries with the cherry jam until the mixture starts to bubble. To make the crumble topping, combine the remaining ingredients in a bowl and rub together using dry fingertips until the mixture has a crumbly texture. Pour the cherry mixture into an oven dish, then sprinkle the crumble mixture over the top. Bake for 20–25 minutes until the top is golden brown.

## Chocolate and Sea Salt Granola

240 g rolled oats  
85 g mixed nut pulp  
85 g dark chocolate chips or cacao nibs  
55 g coconut oil,  
25 g desiccated coconut  
40 g cocoa powder  
120 ml maple syrup  
2 tbsp chia seeds  
1 tsp sea salt

In a small pan melt together the coconut oil and the maple syrup. Pour the melted mixture over the dry ingredients and stir together until combined. Spread the mixture out across a lined baking tray. Bake in the oven at 180 °C for 15–20 minutes stirring halfway through. Store in an airtight container.

## Chocolate Brownies

250 g brown sugar  
125 g self-raising flour  
120 g dark chocolate  
80 g butter or dairy free spread  
75 g almond pulp  
50 g cocoa powder  
2 tbsp ground flaxseed  
2 tsp vanilla extract  
¼ tsp baking powder  
¼ tsp salt  
50 g dark chocolate chips/  
mixed nuts (optional)

Preheat the oven to 170 °C and prepare a deep baking tray. Combine the flaxseeds with 6 tbsp water and set aside, leaving it to thicken for 5 minutes. Melt together the butter and dark chocolate in a saucepan with 60 ml water. Once melted whisk in the sugar until it dissolves. Then stir together the flour, almond pulp, cocoa powder, baking powder and salt until full combined. Pour the melted chocolate mixture and the flaxseed mixture into the dry ingredients and stir together to form a thick mixture. Spoon the mixture into the baking tray and bake for 35–45 minutes.



## Cereal Bars

175 g pitted dates  
150 g roasted almonds  
120 g rolled oats  
70 g hazelnut (or other nut pulp)  
65 g smooth peanut butter  
120 ml maple syrup

**Optional:** dried fruit, mixed nuts, chocolate chips, cinnamon or pumpkin spice

Pulse the dates in a food processor until it forms a thick dough. Combine the nut pulp, almonds and oats in a mixing bowl. Melt the maple syrup and the peanut butter together in a saucepan over a low heat, then pour it over the dry oat mixture. Stir in the dates until fully combined. Transfer the mixture to a baking dish and leave in the freezer for 15–20 minutes before cutting it into bars.

## No Bake Protein Energy Bites

80 g rolled oats  
65 g desiccated coconut  
70 g cashew (or other mixed nut) pulp  
65 g ground flaxseed  
85 g dark chocolate chips  
80 ml date syrup  
1 tbsp chia seeds  
1 tsp vanilla extract  
1 tsp ground ginger

Place all the ingredients into a large mixing bowl and stir them together. Cover the bowl and leave to rest in the fridge for 2–6 hours. Roll the mixture into snack sized balls, ready to be eaten. Store the bites in a sealed container in the fridge.



## DE | Pflanzenmilch-Checkliste

Probieren Sie die Vorschläge unten aus oder lassen Sie Ihrer Fantasie mit hausgemachten Kreationen freien Lauf!

### 1. Wählen Sie die Basis

**HINWEIS:** Denken Sie daran, die Grundzutaten mindestens 12 Stunden lang einzuweichen, um die Konsistenz der Pflanzenmilch zu verbessern.



50 g mandeln



50 g getrocknete kokosnuss



75 g haselnüsse



75 g cashews



50 g pistazien



45 g hafer



60 g hanfsamen in hülse



55 g pekannüsse



60 g macadamianüsse

**2. Verwenden Sie die Mixeinstellung, um etwas Geschmack hinzuzufügen**



**Honig**



**Entsteinte Datteln**



**Kakaopulver**



**Vanille**



**Gewürze\***



**Maca Pulver**



**Frische Früchte**



**Kokosöl**



**Minzblätter**

\*Kurkuma-Pulver verfärbt den Krug.

**3. Mixen Sie die Zutaten mit Wasser, Tee oder Kaffee.**

# Pflanzenmilchrezepte



## Hafermilch

### Basis

45 g Haferflocken, eingeweicht

### Mix

Wasser

## Macadamiamilch

### Sockel

45 g Macadamianüsse, eingeweicht  
1 EL geschälte Hanfsamen

### Rühren

Wasser

## Mandelmilch

### Sockel

50 g Mandeln, eingeweicht

### Für den Geschmack

2 entsteinte Datteln, gehackt  
¼ TL Meersalz

### Rühren

Wasser

## Cashew-Zimt-Milch

### Sockel

75 g Cashewkerne, eingeweicht

### Für den Geschmack

1–2 EL Ahornsirup  
1 EL Zimt  
2 TL Vanilleextrakt  
¼ TL Meersalz

### Rühren

Wasser

## Eisgekühlter Vanille-Cold-Brew

### Sockel

50 g Mandeln, eingeweicht

### Für den Geschmack

2 EL Ahornsirup oder Süßstoff nach Wahl  
¼ TL Meersalz (optional)  
1 Tropfen Vanilleextrakt

### Rühren

Cold-Brew-Kaffee

Um Cold-Brew-Kaffee zuzubereiten, geben Sie 100 g gemahlene Kaffee in den Filter und füllen Sie die Kanne mit Wasser. Lassen Sie den Kaffee mindestens 10 Stunden im Wasser ziehen. Entfernen Sie den Kaffeesatz und spülen Sie den Filter durch.

## Mandelmilch-Chai

### Sockel

50 g Mandeln, eingeweicht

### Für den Geschmack

1 Zimtstange  
2 EL Ahornsirup oder Süßstoff nach Wahl  
½ TL Zimt  
½ TL gemahlener Ingwer  
½ TL Vanilleextrakt  
¼ TL gemahlener Kardamom  
¼ TL Gewürznelken

### Rühren

Kalter Schwarztee

## Haselnuss-Kakao-Milch

### Basis

75 g Haselnüsse, eingeweicht

### Für den Geschmack

2 EL Kakaopulver  
1 EL Zucker (je nach Geschmack mehr)

### Rühren

Wasser

## Moon Milk

### Sockel

50 g Mandeln, eingeweicht  
2 EL Kokosraspeln

### Für den Geschmack

1 TL gemahlener Ingwer  
1 TL gemahlener Zimt  
1 TL Vanilleextrakt  
1 TL Maca-Pulver  
2–3 TL Ahornsirup  
½ TL gemahlene Muskatnuss  
½ TL gemahlener Kardamom  
1 Prise schwarzer Pfeffer

### Rühren

Wasser

## Pflanzenmilchshake mit frischen Heidelbeeren

### Für den Geschmack

190 g frische Heidelbeeren  
1 TL Ahornsirup  
½ TL Vanilleextrakt

### Rühren

Hafermilch, hergestellt aus  
40 g eingeweichem Hafer  
245 g frischer Bio-Joghurt

## Der Pink Drink

### Sockel

50 g getrocknete Kokosnuss

### Für den Geschmack

165 g Erdbeeren  
1½ EL Zucker  
1 TL Acai-Pulver

### Rühren

Wasser

## Pumpkin Spice Latte

### Sockel

50 g Mandeln, eingeweicht

### Für den Geschmack

1 EL gemahlener Zimt  
1 TL gemahlene Muskatnuss  
1 TL gemahlener Ingwer  
½ TL gemahlene Gewürznelken

### Rühren

Gebrühter Kaffee  
4 EL Kürbispüree  
4 EL Ahornsirup

## FAQs

### Wie viel Wasser sollte hinzugefügt werden?

Stellen Sie immer sicher, dass die hinzugegebene Wassermenge zwischen der minimalen und maximalen Füllhöhe liegt. Wenn die Milch zu dünn ist, geben Sie weniger Wasser oder mehr der für die Basis verwendeten Zutaten hinzu. Wenn Milch zu dick ist, geben Sie mehr Wasser oder weniger der für die Basis verwendeten Zutaten hinzu. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht die maximale Füllhöhe übersteigt, sobald der Filterkorb und die Klinge fest sitzen.

### Warum einweichen?

Es wird empfohlen, die Zutaten für mindestens 12 Stunden in Wasser einzuweichen. Dies verbessert die Konsistenz der Pflanzenmilch und erleichtert das Vermischen der Zutaten.

### Kann der Pflanzenmilchbereiter für die Herstellung anderer Getränke verwendet werden?

Ja! Der Pflanzenmilchbereiter kann auch zum Mischen von Obst und Fruchtsäften verwendet werden, indem die Einstellung 'BLEND' verwendet wird.

### Wofür kann Pflanzenmilch verwendet werden?

Pflanzenmilch kann als Alternative zur tierischen Milch verwendet werden. Verwenden Sie Pflanzenmilch in Müsli, beim Backen oder mit der 'BLEND'-Einstellung für Smoothies und Protein-Shakes.

### Warum Pflanzenmilch selbst herstellen?

Im Geschäft erhältliche Pflanzenmilch kann zusätzliche Verdickungsmittel, Kleber, Stabilisatoren, Zucker und Salz enthalten.

Bereitet man Pflanzenmilch zu Hause selbst zu, hat man eine bessere Kontrolle darüber, was hineinkommt. So kann man besser auf die eigenen Ernährungsbedürfnisse eingehen. Zusätzlich kann man durch die Herstellung und Lagerung von Pflanzenmilch in einer Mehrwegflasche den Verbrauch von Einweg-Kunststoffen reduzieren. Selbstgemachte Pflanzenmilch kann außerdem eine preiswertere Alternative zu der im Geschäft sein, da nur Nüsse, Körner oder Samen benötigt werden, mit denen man viel länger auskommt.

### Ist es normal, dass sich die Pflanzenmilch absetzt?

Ja, das ist völlig normal. Da der Pflanzenmilch keine Verdickungsmittel oder Emulgatoren zugesetzt werden, kann es leicht passieren, dass sich die Feststoffe in der Milch absetzen. Schütteln Sie die Pflanzenmilch einfach vor Gebrauch.

### Wie lange hält sich Pflanzenmilch?

Pflanzenmilch sollte im Kühlschrank gelagert und innerhalb von 3–5 Tagen verzehrt werden.



## Cremige Butternusskürbis-Nudeln

### Zutaten

400 g Butternusskürbis, gewürfelt  
250 g Spaghetti oder Nudeln nach Wahl  
90 g Cashew-Pulp  
30 g frischer Salbei  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Gemüsesuppenwürfel  
4 EL Nährhefeflocken  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

Dämpfen oder kochen Sie den Butternusskürbis 10-15 Minuten lang, bis er weich ist. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Salbei 2 Minuten braten oder bis er knusprig ist und dann beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch braten, bis beide weich und angebräunt sind. Die Hefeflocken, den Butternusskürbis, den Suppenwürfel und 200 ml Nudelwasser dazugeben. Zu einer sämigen Masse mixen. Wenn die Sauce zu dick ist, etwas mehr Nudelwasser hinzufügen. Danach die gekochten Nudeln abtropfen lassen und in die Sauce geben. Den gebratenen Salbei darüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Pesto mit schwarzen Oliven und Mandeln

220 g schwarze Oliven, entkernt  
60 g Mandel-Pulp  
30 g frisches Basilikum  
15 g Petersilie  
4 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Balsamico-Essig  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Alle Zutaten zusammen mixen. Danach mit Nudeln nach Wahl mischen oder als Bruschetta-Belag verwenden.



## Kürbis-Karfiol-Gratin

### Sockel

450 g Kürbis, gewürfelt  
1 Knolle Knoblauch, obere Spitze abgeschnitten  
1 Lorbeerblatt  
½ Blumenkohl  
300 ml Suppe  
3 EL Mehl  
1½ EL Olivenöl  
Thymianzweig

### Garnierung

90 g Haselnuss-Pulp  
50 g Semmelbrösel  
1 EL Olivenöl

Den Kürbis, den Karfiol und den Knoblauch bei 180 °C 30 Minuten rösten. Kurz abkühlen lassen, dann die Haut vom Knoblauch entfernen und das Gemüse in eine Ofenform geben.

Für die Saucenbasis Öl und das Mehl in einem Topf erhitzen, bis eine Einbrenn entsteht. Suppe, Lorbeerblatt und Thymian dazugeben und über das gebratene Gemüse gießen.

Die Semmelbrösel, den Haselnuss-Pulp und das Olivenöl in einer Pfanne anrösten und über die Gemüsemischung streuen.

## Low Carb Smoky Shepherd's Pie

### Sockel

230 g grüne Linsen, gekocht  
200 g Champignons, in Scheiben geschnitten  
100 g getrocknete Tomaten  
90 g Walnuss-Pulp  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Chilischoten, gewürfelt  
2 Stangen Sellerie, gewürfelt  
1 Zwiebel, gewürfelt  
500 ml Gemüsesuppe  
4 EL Tomatenmark  
2 EL geräuchertes Paprikapulver  
Salz und Pfeffer

### Garnierung

125 g griechisches Pflanzenjoghurt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Karfiol  
3 EL Pflanzenmilch  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

In einer Küchenmaschine Walnuss-Pulp, Linsen, geräuchertes Paprikapulver und getrocknete Tomaten vermischen. Die Walnussmischung in einer Pfanne anbraten und dann Zwiebel, Karotten, Champignons, Sellerie und Knoblauch dazugeben. Unterdessen die Gemüsesuppe mit dem Tomatenmark verrühren und abschmecken. Dann über die Gemüsemischung gießen. Die Mischung in eine große oder 6 kleinere Schüsseln geben. Für die obere Schicht den Karfiol in einer Küchenmaschine pulsieren und durch ein Sieb abtropfen lassen, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Pflanzenjoghurt, Knoblauch und Pflanzenmilch hinzufügen und auf dem Shepherd's Pie verteilen. Bei 180 °C 30–40 Minuten backen, bis der Pie goldbraun ist.

## Leinsamen-Cracker

40 g gemischter Samen- oder Nuss-Pulp  
100 g Leinsamen  
60 ml Wasser (ggf. mehr, falls die Mischung zu trocken ist)  
1 TL Olivenöl  
1 TL Salz  
1 TL Knoblauchgranulat  
1 TL getrocknete gemischte Kräuter  
½ TL schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und 5–10 Minuten stehen lassen.  
Eine saubere Oberfläche mit Mehl bestäuben und die Mischung 3 mm dick ausrollen. Den Teig in Stücke mit der gewünschten Größe schneiden und auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Den übrig gebliebenen Teig erneut ausrollen und in Formen schneiden.  
Die Cracker 20–25 Minuten bei 180 °C backen oder bis sie goldbraun sind.

## Glutenfreier Cherry Bakewell Crumble

400 g gefrorene Kirschen, entsteint  
60 g Mandel-Pulp  
60 g Hafer-Pulp  
60 g Butter oder milchfreie Alternative  
50 g gehobelte Mandeln  
40 g Haferflocken  
3 EL Kirschmarmelade  
2 EL Zucker  
½ TL Speisestärke

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.  
In einem Topf die Kirschen mit der Kirschmarmelade erhitzen, bis die Mischung zu köcheln beginnt. Für den Crumble-Belag die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit trockenen Fingerspitzen zu einer Streusel-Konsistenz zusammenreiben.  
Die Kirschmischung in eine Ofenform geben und die Streusel darüberstreuen.  
20–25 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.

## Müsli mit Schokolade und Meersalz

240 g Haferflocken  
85 g gemischter Nuss-Pulp  
85 g dunkle Schokoladestückchen oder Kakao-Nibs  
55 g Kokosöl  
25 g getrocknete Kokosnuss  
40 g Kakaopulver  
120 ml Ahornsirup  
2 EL Chiasamen  
TL Meersalz

In einem kleinen Topf das Kokosöl und den Ahornsirup erwärmen und vermischen. Die geschmolzene Mischung über die trockenen Zutaten gießen und gut miteinander verrühren. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Backrohr bei 180 °C 15–20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

## Schokoladenbrownies

250 g brauner Zucker  
125 g Mehl gemischt mit Backpulver  
120 g dunkle Schokolade  
80 g Butter oder milchfreie Alternative  
75 g Mandel-Pulp  
50 g dunkle Schokoladestückchen/ gemischte Nüsse (optional)  
50 g Kakaopulver  
2 EL gemahlene Leinsamen  
2 TL Vanilleextrakt  
¼ TL Backpulver  
¼ TL Salz

Das Backrohr auf 170 °C vorheizen und ein tiefes Backblech vorbereiten. Die Leinsamen mit 6 EL Wasser vermischen, beiseite stellen und 5 Minuten quellen lassen. Butter und dunkle Schokolade in einem Topf mit 60 ml Wasser schmelzen. Sobald alles geschmolzen ist, den Zucker untermischen, bis er sich auflöst. Anschließend Mehl, Mandel-Pulp, Kakaopulver, Backpulver und Salz miteinander vermischen. Die geschmolzene Schokoladenmischung und die Leinsamenmischung zu den trockenen Zutaten geben und zu einer Masse verrühren. Die Mischung auf das Backblech geben und 35–45 Minuten backen.



### Müsliriegel

175 g entsteinte Datteln  
150 g geröstete Mandeln  
120 g Haferflocken  
70 g Haselnuss-Pulp (oder Pulp von anderen Nüssen)  
65 g cremige Erdnussbutter  
120 ml Ahornsirup

**Optional:** Trockenfrüchte, gemischte Nüsse, Schokoladestückchen, Zimt oder Lebkuchengewürz

Die Datteln in einer Küchenmaschine pulsieren, bis sie einen dicken Teig bilden. Den Pulp, die Mandeln und die Haferflocken in einer Rührschüssel vermischen. Den Ahornsirup und die Erdnussbutter bei geringer Hitze in einem Topf schmelzen und über die trockene Hafermischung gießen. Datteln unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Mischung in eine Auflaufform geben und für 15–20 Minuten in den Tiefkühler stellen. Danach in einzelne Riegel schneiden.

### Protein Energy Balls ohne Backen

80 g Haferflocken  
65 g getrocknete Kokosnuss  
70 g Cashew-Pulp (oder Pulp von anderen gemischten Nüssen)  
65 g gemahlene Leinsamen  
85 g dunkle Schokoladestückchen  
80 ml Dattelsirup  
1 EL Chiasamen  
1 TL Vanilleextrakt  
1 TL gemahlener Ingwer

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben und vermischen. Die Schüssel abdecken und ca. 2–6 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Die Mischung zu mundgerechten Kugeln formen. In einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.



## NL | Ideeën voor plantaardige milk

Probeer de onderstaande recepten of laat uw creativiteit de vrije loop door zelf combinaties te bedenken.

### 1. Kies de basis

**OPMERKING:** Laat basisingrediënten ten minste 12 uur weken voor een stevigere plantaardige drank.



50 g amandelen



50 g kokosrasp



75 g hazelnoten



75 g cashewnoten



50 g pistachenoten



45 g haver



60 g gepeld hennepzaad



55 g pecannoten



60 g macadamianoten

## 2. Gebruik de instelling BLEND om wat smaak toe te voegen



Honing



Ontpitte dadels



Cacaopoeder



Vanille



Specerijen\*



Macapoeder



Vers fruit



Kokosolie



Muntblaadjes

\*Kurkumapoeder verkleurt de kan.

## 3. Meng met water, thee of koffie.

# Drankrecepten



## Haver-milk

### Basis

45 g haver (geweekt)

### Mengen

water

## Macadamianoten-milk

### Basis

45 g macadamianoten (geweekt)  
1 eetlepel gepeld hennepzaad

### Mengen

water

## Amandel-milk

### Basis

50 g amandelen (geweekt)

### Smaak

2 ontpitte dadels (in stukjes gesneden)  
¼ theelepel zeezout

### Mengen

water

## Cashewnoten-kaneel-milk

### Basis

75 g cashewnoten (geweekt)

### Smaak

1-2 eetlepels ahornsiroop  
1 eetlepel kaneel  
2 theelepels vanille-extract  
¼ theelepel zeezout

### Mengen

water

## Koude vanilledrank

### Basis

50 g amandelen (geweekt)

### Smaak

2 eetlepels ahornsiroop/zoet ingrediënt  
naar keuze  
¼ theelepel zout (optioneel)  
1 druppel vanille-extract

### Mengen

Cold brew-koffie

Om cold brew-koffie te zetten, doet u 100 g gemalen koffie in het filter en vult u de kan met water. Laat de koffie ten minste 10 uur weken in het water. Verwijder het koffiedik en spoel het filter schoon.



## Amandel-chai-m!lk

### Basis

50 g amandelen (geweekt)

### Smaak

1 kaneelstokje  
2 eetlepels ahornsiroop/zoet ingrediënt  
naar keuze  
½ theelepel kaneel  
½ theelepel gemberpoeder  
½ theelepel vanille-extract  
¼ theelepel kardemompoeder  
¼ theelepel kruidnagels

### Mengen

Koude zwarte thee

## Hazelnoot-cacao-m!lk

### Basis

75 g hazelnoten (geweekt)

### Smaak

2 eetlepels cacao poeder  
1 eetlepel suiker (voeg meer toe naar smaak)

### Mengen

water

## Maan-m!lk

### Basis

50 g amandelen (geweekt)  
2 eetlepels kokosrasp-m!lk

### Smaak

1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel kaneel  
1 theelepels vanille-extract  
1 theelepel macapoeder  
2-3 theelepels ahornsiroop  
½ theelepel nootmuskaat  
½ theelepel kardemompoeder  
Snuffje zwarte peper

### Mengen

water

## M!lkshake van verse bosbessen

### Smaak

190 g verse bosbessen  
1 theelepel ahornsiroop  
½ theelepel vanille-extract

### Mengen

Haver-m!lk gemaakt van  
40 g geweekte haver  
245 g yoghurt met levende culturen

## Roze drank

### Basis

50 g kokosrasp

### Smaak

165 g aardbeien  
1½ eetlepel suiker  
1 theelepel acaipoeder

### Mengen

water

## Pompoenkruiden-latte

### Basis

50 g amandelen (geweekt)

### Smaak

1 eetlepel kaneel  
1 theelepel nootmuskaat  
1 theelepel gemberpoeder  
½ theelepel kruidnagelpoeder

### Mengen

Gezette koffie  
4 eetlepels pompoenpuree  
4 eetlepels ahornsiroop

## Veelgestelde vragen

### Hoeveel water moet ik toevoegen?

De hoeveelheid water moet altijd tussen de min. en max. vulmarkering liggen. Als de m!lk te dun is, voegt u minder water toe en meer basisingrediënten. Als de m!lk te dik is, voegt meer water toe en minder basisingrediënten. Zorg ervoor dat het water niet boven het maximum uitkomt zodra de filtermand en het blendermes zijn bevestigd.

### Waarom ingrediënten weken?

Als u de ingrediënten ten minste 12 uur laat weken in water, worden de ingrediënten geactiveerd. Hierdoor is het makkelijker om de ingrediënten te mengen en wordt de m!lk steviger.

### Kan ik de m!lk-maker ook gebruiken voor het maken van andere dranken?

Ja! De m!lk-maker kan ook worden gebruikt om fruit en vruchtensappen te mengen met de instelling 'BLEND' (mengen).

### Waarvoor kan ik plantaardige m!lk gebruiken?

U kunt plantaardige m!lk gebruiken in plaats van dierlijke m!lk. Gebruik de plantaardige m!lk bij uw ontbijtgranen of bij het bakken. Met de instelling 'BLEND' (mengen) kunt u ook smoothies en eiwitshakes maken.

### Waarom zelf plantaardige m!lk maken?

In de winkel gekochte m!lk kan extra verdikkingsmiddelen, gom, stabilisatoren, suikers en zout bevatten.

Door de plantaardige m!lk zelf te bereiden, heeft u volledige controle over de gebruikte ingrediënten. Dit betekent dat u kunt inspelen op uw eigen dieetwensen.

Daarnaast vermindert u het gebruik van kunststof voor eenmalig gebruik als u zelf plantaardige dranken maakt en deze bewaart in herbruikbare flessen. Zelf plantaardige m!lk maken kan ook goedkoper zijn dan plantaardige dranken kopen in de winkel, omdat u de noten, granen en zaden zelf koopt.

### Is het normaal dat de m!lk zich scheidt?

Ja, dit is volkomen normaal. Aangezien er geen verdikkingsmiddelen of emulgatoren aan de plantaardige m!lk worden toegevoegd, is het waarschijnlijk dat deze zich scheidt. De plantaardige m!lk moet voor gebruik worden geschud.

### Hoelang kan ik plantaardige m!lk bewaren/gebruiken?

Plantaardige m!lk bewaart u in de koelkast. Consumeer de drank binnen 3-5 dagen.

# Recepten voor plantaardige sauzen

## Pasta met romige pompoensaus

### Ingrediënten

400 g flespompoeen (in blokjes)  
250 g spaghetti of pasta naar keuze  
90 g cashewnotenpulp  
30 g verse salie  
2 teentjes knoflook (in blokjes)  
1 ui (in stukjes)  
1 blokje groentebouillon  
4 eetlepels voedingsgist  
1 eetlepel olijfolie  
Zout en peper naar smaak

### Bereiding

Stoom of kook de flespompoeen 10–15 minuten tot deze zacht is. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Verhit ondertussen de olijfolie in een steelpan en bak de salie 2 minuten of totdat deze knapperig is. Zet vervolgens apart. Fruit de ui en de knoflook totdat deze zacht en bruin zijn. Voeg de voedingsgist, flespompoeen, cashewnotenpulp, het bouillonblokje en 200 ml pastawater toe. Meng tot een glad mengsel. Voeg meer pastawater toe als de saus te dik is. Laat de pasta uitlekken en voeg de gekookte pasta toe aan de saus. Bestrooi met de gebakken salie en eventueel peper en zout.

## Pesto van amandelen en zwarte olijven

220 g zwarte olijven (ontpit)  
60 g amandelpulp  
30 g verse basilicum  
15 g peterselie  
4 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels tomatenpuree  
2 eetlepel balsamicoazijn  
Zout en peper naar smaak

Meng alle ingrediënten door elkaar. Meng het geheel met een pasta naar keuze of gebruik als bruschettatopping.



## Pompoen-bloemkoolgratin

### Basis

450 g pompoen (in blokjes gesneden)  
1 teentje knoflook (zonder topje)  
1 laurierblaadje  
½ bloemkool  
300 ml bouillon  
3 eetlepels tarwebloem  
1½ eetlepel olijfolie  
Takje tijm

### Garnering

90 g hazelnootpulp  
50 g broodkruimels  
1 eetlepel olijfolie

Rooster de pompoen, bloemkool en knoflook 30 minuten op 180 °C. Laat kort afkoelen, pel de knoflook en doe de groenten in een ovenschaal.

Als u de saus voor de basis wilt maken, verwarmt u de olie en het meel in een steelpan tot ze een pasta vormen.

Voeg de bouillon, het laurierblaadje en de tijm toe en schenk de geroosterde groenten eroverheen.

Rooster de broodkruimels, hazelnootpulp en olijfolie in een pan en bestrooi strooi over de groentemix.

## Koolhydraatarme Smoky Shepherd's Pie

### Basis

230 g groene linzen (gekookt)  
200 g champignons (in plakjes)  
100 g zongedroogde tomaten  
90 g walnootpulp  
3 teentjes knoflook (fijnggehakt)  
2 wortels (in blokjes gesneden)  
2 stengels bleekselderij (in stukjes gesneden)  
1 ui (fijngesneden)  
500 ml plantaardige bouillon  
4 eetlepels tomatenpuree  
2 eetlepels poeder van gerookte paprika  
Zout en peper

### Garnering

125 g plantaardige Griekse yoghurt  
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)  
1 bloemkool  
3 eetlepels plantaardige melk  
Zout en peper naar smaak

Meng de walnotenpulp, linzen, poeder van gerookte paprika en zongedroogde tomaten in een keukenmachine. Bak het walnotenmengsel in een pan en voeg de ui, wortels, champignons, bleekselderij en knoflook toe. Roer ondertussen de groentebouillon met de tomatenpuree door elkaar en breng op smaak met peper en zout voordat u het over het groentemengsel giet. Schenk het mengsel in één grote schaal of 6 kleinere schalen. Voor de garnering stoomt u de bloemkool in een keukenmachine tot deze zacht is. Pureer de bloemkool in een keukenmachine en laat de puree uitlekken in een zeef om water te verwijderen. Roer de plantaardige yoghurt, de knoflook en de plantaardige melk erdoorheen en schep dit over de shepherd's pie. Bak 30–40 minuten op 180 °C tot de bovenkant goudbruin is.

## Lijnzaadcrackers

40 g gemengde zaad- of notenpulp  
100 g lijnzaad  
60 ml water (of meer als het mengsel droog is)  
1 theelepel olijfolie  
1 theelepel zout  
1 theelepel knoflookkorrels  
1 theelepel gedroogde gemengde kruiden  
½ theelepel zwarte peper

Meng alle ingrediënten in een kom en laat 5–10 minuten staan.  
Bestrooi een schoon oppervlak met bloem en rol het mengsel uit tot een dikte van 3 mm.  
Snijd het deeg in stukken en plaats op een licht ingevette bakplaat. Rol de restanten deeg verder uit en snijd in de gewenste vorm.  
Bak de crackers 20–25 minuten op 180 °C of tot ze goudbruin zijn.

## Glutenvrije Cherry Bakewell Crumble

400 g diepvrieskersen (ontpit)  
60 g amandelpulp  
60 g haverpulp  
60 g boter- of zuivelvrije spread  
50 g amandelvlokken  
40 g haver  
3 eetlepels kersenjam  
2 eetlepels suiker  
½ theelepel maïsmeel

Verwarm de oven voor op 180 °C.  
Verwarm de kersen in een steelpan met de kersenjam tot het mengsel begint te borrelen. Voor de kruimeltopping mengt u de resterende ingrediënten in een kom en wrijft u ze met droge vingertoppen door elkaar tot het mengsel een kruimelige structuur heeft. Schenk het kersenmengsel in een ovenschaal en strooi het kruimelmengsel over de bovenkant.  
Bak 20–25 minuten of totdat de bovenkant goudbruin is.

## Granola van chocolade en zeezout

240 g havermout  
85 g gemengde notenpulp  
85 g stukjes pure chocolade of cacaodruppels  
55 g kokosolie  
25 g kokosrasp  
40 g cacaopoeder  
120 ml ahornsiroop  
2 eetlepels chiazaad  
theelepel zeezout

Smelt de kokosolie en de ahornsiroop in een kleine pan. Giet het gesmolten mengsel over de droge ingrediënten en roer het mengsel door elkaar. Verdeel het mengsel over een bakplaat met bakpapier.  
Bak 15–20 minuten in de oven op 180 °C en schep het geheel halverwege om.  
Bewaren in een luchtdicht bakje.

## Chocoladebrownies

250 g bruine suiker  
125 g zelfrijzend bakmeel  
120 g pure chocolade  
80 g boter- of zuivelvrije spread  
75 g amandelpulp  
50 g stukjes pure chocolade/gemengde noten (optioneel)  
50 g cacaopoeder  
2 eetlepels gemalen lijnzaad  
2 theelepels vanille-extract  
¼ theelepel bakpoeder  
¼ theelepel zout

Verwarm de oven voor op 170 °C en vet de bakvorm in. Voeg 6 eetlepels water toe aan het lijnzaad en zet weg om het gedurende 5 minuten dikker te laten worden. Smelt de boter en pure chocolade in een steelpan met 60 ml water. Klop met een garde de suiker erdoor totdat deze is opgelost. Roer vervolgens de bloem, amandelpulp, cacaopoeder, bakpoeder en het zout door elkaar tot één geheel.  
Giet het mengsel van de gesmolten chocolade en het lijnzaadmengsel over de droge ingrediënten en roer het tot een dik mengsel. Schep het mengsel in de bakvorm en bak de brownies 35–45 minuten.



## Graanrepen

175 g ontpitte dadels  
150 g geroosterde amandelen  
120 g havermout  
70 g hazelnoot (of andere notenpulp)  
65 g gladde pindakaas  
120 ml ahornsiroop

**Optioneel:** gedroogd fruit,  
gemengde noten, stukjes chocolade,  
kaneel of pompoenkruiden

Doe de dadels in een keukenmachine tot er een dik geheel ontstaat. Meng de notenpulp, amandelen en havermout in een mengkom. Smelt de ahornsiroop en de pindakaas in een steelpan op laag vuur en giet het mengsel over het droge havermoutmengsel. Roer de dadels erdoor tot het één geheel is. Doe het mengsel over in een bakvorm laat het 15-20 minuten in de vriezer staan voordat u het in repen snijdt.

## Eiwitballetjes

80 g havermout  
65 g kokosrasp  
70 g cashewnotenpulp (of andere gemengde noten)  
65 g gemalen lijnzaad  
85 g stukjes pure chocolade  
80 ml dadelsiroop  
1 eetlepel chiazaad  
1 theelepels vanille-extract  
1 theelepels gemberpoeder

Doe alle ingrediënten in een grote mengkom en roer ze door elkaar. Dek de kom af en laat deze 2-6 uur in de koelkast staan. Maak van het mengsel balletjes in snackformaat en ze zijn klaar om te worden gegeten. Bewaar de balletjes in een afgesloten bak in de koelkast.



## CZ I Seznam tipů pro přípravu rostlinných nápojů

Vyzkoušejte níže uvedené návrhy nebo buďte kreativní a vynalezněte vlastní domácí varianty!

### 1. Zvolte si základ

**POZNÁMKA:** Nezapomeňte všechny základní přísady namočit alespoň na 12 hodin. Zlepšíte tak konzistenci rostlinného nápoje.



50 g mandlí



50 g sušeného kokosu



75 g lískových ořechů



75 g kešu



50 g pistácií



45 g ova



60 g loupaných konopných semen



55 g pekanových oříšků



60 g makadamiových oříšků



## 2. Chcete-li dodat příchuf, použijte nastavení pro mixování



Med



Vypeckované datle



Kakaový prášek



Vanilkové



Koření



Prášek maca



Čerstvé ovoce



Kokosový olej



Lístky máty

\*Kurkumový prášek způsobí zbarvení konvice.

## 3. Mixujte s vodou, čajem nebo kávou.

# Recepty na přípravu nápojů



## Ovesné mléko

### Základ

45 g ovsa, namočeného

### Mixujte

S vodou

## Makadamiové mléko

### Základ

45 g makadamiových ořechů, namočených  
1 lžičce loupaných konopných semen

### Mixujte

S vodou

## Mandlové mléko

### Základ

50 g mandlí, namočených

### Příchuf

2 vypeckované datle, nasekané  
¼ lžičky soli

### Mixujte

S vodou

## Skořicové mléko z kešu oříšků

### Základ

75 g kešu oříšků, namočených

### Příchuf

1–2 lžičce javorového sirupu  
1 lžičce skořice  
2 čaj. lžičky vanilkového extraktu  
¼ lžičky soli

### Mixujte

S vodou

## Ledový vanilkový nápoj

### Základ

50 g mandlí, namočených

### Příchuf

2 lžičce javorového sirupu / sladidla dle výběru  
¼ lžičky soli (volitelně)  
1 kapka vanilkového extraktu

### Mixujte

Studená káva

Chcete-li připravit studenou kávu, vložte do filtru 100 g mleté kávy a naplňte konvici vodou. Nechte kávu namočenou ve vodě po dobu nejméně 10 hodin. Odstraňte mletou kávu a opláchněte filtr.

## Mandlový nápoj Chai

### Základ

50 g mandlí, namočených

### Příchuf

1 kousek skořicové kůry  
2 lžice javorového sirupu nebo sladidla  
dle výběru  
½ lžičky skořice  
½ lžičky mletého zázvoru  
½ lžičky vanilkového extraktu  
¼ lžičky mletého kardamomu  
¼ lžičky hřebíčku

### Mixujte

S vychlazeným černým čajem

## Kakaové mléko z lískových oříšků

### Základ

75 g lískových oříšků, namočených

### Příchuf

2 lžice kakaového prášku  
1 lžice cukru (případně více podle chuti)

### Mixujte

S vodou

## Měsíční rostlinné mléko

### Základ

50 g mandlí, namočených  
2 lžice sušeného kokosového mléka

### Příchuf

1 lžička mletého zázvoru  
1 lžička mleté skořice  
1 lžička vanilkového extraktu  
1 lžička prášku maca  
2–3 lžičky javorového sirupu  
½ lžičky mletého muškátového oříšku  
½ lžičky mletého kardamomu  
Špetka černého pepře

### Mixujte

S vodou

## Mléčný koktejl s čerstvými borůvkami

### Příchuf

190 g čerstvých borůvek  
1 lžička javorového sirupu  
½ lžičky vanilkového extraktu

### Mixujte

Ovesné mléko, připravené ze 40 g  
namočeného ovsa  
245 g bio jogurtu

## Růžový nápoj

### Základ

50 g sušeného kokosu

### Příchuf

165 g jahod  
1 ½ lžice cukru  
1 lžička ovocného prášku acai

### Mixujte

S vodou

## Kořeněné dýňové latte

### Základ

50 g mandlí, namočených

### Příchuf

1 lžice mleté skořice  
1 lžička mletého muškátového oříšku  
1 lžička mletého zázvoru  
½ lžičky mletého hřebíčku

### Mixujte

S uvařenou kávou  
4 lžice dýňového pyré  
4 lžice javorového sirupu

## ČASTÉ DOTAZY

### **Kolik vody je třeba přidat?**

Vždy se ujistěte, že množství přidané vody je mezi ryskou minimální a maximální hladiny. Pokud je mléko příliš řídké, zkuste přidat méně vody nebo více přísady tvořící základ. Pokud je mléko příliš husté, zkuste přidat méně vody nebo méně přísady tvořící základ. Zajistěte, aby voda nepřevyšovala rysku maximální hladiny, jakmile je na místě filtrační košík a čepel mixéru.

### **Proč se musejí přísady namáčet?**

Doporučuje se aktivovat přísady namočením do vody po dobu nejméně 12 hodin. To zlepšuje konzistenci rostlinného mléka a usnadňuje mixování ingrediencí.

### **Lze přístroj na přípravu rostlinného mléka použít pro výrobu jiných nápojů?**

Ano! Přístroj na přípravu rostlinného mléka lze také použít k mixování ovoce a ovocných šťáv pomocí nastavení „BLEND“.

### **Na co lze rostlinné mléko použít?**

Rostlinné mléko lze použít k nahrazení mléčných výrobků. Rostlinné mléko můžete použít na cereálie, na pečení nebo spolu s nastavením „BLEND“ z něj můžete připravit smoothie a proteinové koktejly.

### **Proč je dobré připravovat si domácí rostlinné mléko?**

Rostlinné mléko zakoupené v obchodě může obsahovat další zahušňovadla, potravinářskou gumu, stabilizátory, cukry a sůl.

Když si připravíte domácí rostlinné mléko, máte použité přísady mnohem lépe pod kontrolou. To znamená, že můžete lépe uspokojit jakékoli stravovací požadavky.

A nejen to: když si budete sami připravovat rostlinné nápoje a skladovat je v opakovaně použitelné lahvi, sníží se i spotřeba jednorázových plastů. Výroba domácího rostlinného mléka může být také levnější alternativou k rostlinnému mléku zakoupenému v obchodě, protože jsou na něj potřeba pouze ořechy, zrna nebo semínka, a s těmi dokážete mnohem víc!

### **Je normální, že se rostlinné mléko usazuje?**

Ano, je to úplně normální. Vzhledem k tomu, že do rostlinného mléka nejsou přidávána žádná zahušňovadla ani emulgátory, pravděpodobně se bude usazovat. Rostlinné mléko je pouze potřeba před použitím protřepat.

### **Jak dlouho lze rostlinné mléko uchovávat/konzumovat?**

Rostlinné mléko by se mělo skladovat v chladničce a spotřebovat do 3–5 dnů.

## Krémové těstoviny s máslovou dýní

### Přísady

400 g máslové dýně, nakrájená na kostky  
250 g špaget nebo těstovin dle výběru  
90 g zbylé drti z oříšků kešu  
30 g čerstvé šalvěje  
2 stroužky česneku, nakrájené  
1 cibule, nasekaná  
1 kostka zeleninového vývaru  
4 lžičce lahůdkového droždí  
1 lžičce olivového oleje  
Sůl a pepř, podle chuti

### Postup

Máslovou dýní uvařte nebo povařte v páře po dobu 10–15 minut, dokud nezměkne. Těstoviny uvařte podle pokynů na obalu. Mezitím rozehejte olivový olej v pánvi a osmažte šalvěj po dobu 2 minut nebo dokud nebude křupavá. Pak ji odložte stranou. Osmažte cibuli a česnek, dokud nezměknou a nezhnědnou. Přidejte lahůdkové droždí, máslovou dýni, drť z oříšků kešu, kostku vývaru a 200 ml slité vody z těstovin. Umixujte dohladka. Pokud je omáčka příliš hustá, přidejte více vody z těstovin. Jakmile se hmota spojí, těstoviny slijte a přidejte vařené těstoviny do omáčky. Ozdobte osmaženou šalvějí a osolte a opepřete podle chuti.

## Pesto z černých oliv a mandlí

220 g černých oliv, vypeckovaných  
60 g drti z mandlí  
30 g čerstvé bazalky  
15 g petrželky  
4 lžičce olivového oleje  
2 lžičce rajčatového protlaku  
2 lžičce balzamikového octa  
Sůl a pepř podle chuti

Smíchejte všechny přísady. Jakmile se hmota spojí, smíchejte s libovolnými těstovinami nebo použijte jako pomazánku na bruschettu.

# Recepty s rostlinnou dužninou nebo drtí



## Gratinovaná dýně s květákem

### Základ

450 g dýně, nakrájené na kostičky  
1 palička česneku, nahoře seříznutá  
1 bobkový list  
½ květáku  
300 ml vývaru  
3 lžičce hladké mouky  
1 ½ lžičce olivového oleje  
Snítka tymiánu

### Zdobení

90 g drti z lískových ořechů  
50 g strouhanky  
1 lžičce olivového oleje

Dýni, květák a česnek pečte 30 minut při 180 °C. Nechte krátce vychladnout. Poté vyjměte česnek ze slupky a vložte zeleninu do pekáče.

Chcete-li připravit omáčku na základ, zahřejte v pánvi olej a mouku, dokud nevznikne pasta. Přidejte do vývaru, dále přidejte bobkový list a tymián a přelijte pečenou zeleninu.

Strouhanku, drť z lískových ořechů a olivový olej opražte na pánvi a směsí posypte horní stranu zeleninové směsi.

## Uzený pastýřský koláč s nízkým obsahem sacharidů

### Základ

230 g zelené čočky, vařené  
200 g hub, nakrájených  
100 g sušených rajčat  
90 g drti z vlašských ořechů  
3 stroužky česneku, prolisované  
2 mrkve, nakrájená na kostičky  
2 celerové natě nakrájené na kostičky  
1 cibule, nakrájená na kostičky  
500 ml zeleninového vývaru  
4 lžičce rajčatového protlaku  
2 lžičce uzené papriky  
Sůl a pepř

### Zdobení

125 g rostlinného řeckého jogurtu  
2 stroužky česneku, prolisované  
1 květák  
3 lžičce rostlinného mléka  
Sůl a pepř podle chuti

Umixujte drť z vlašských ořechů, čočku, uzenou papriku a sušená rajčata v kuchyňském robotu. Osmahněte směs ořechů na pánvi a přidejte cibuli, mrkev, houby, celer a česnek. Mezitím smíchejte zeleninový vývar s rajčatovým protlakem a ochuťte; poté jím přelijte rostlinnou směs. Směs nalijte do jedné velké mísy nebo do 6 menších misek. Na ozdobu zpracujte květák v kuchyňském robotu s použitím pulzní volby a uvařte v páře, dokud nezměkne. Květák rozmixujte v kuchyňském robotu a přecedte přes sítko, abyste odstranili přebytečnou vodu. Vmíchejte rostlinný jogurt, česnek a rostlinné mléko a lžící rozprostřete směs na pastýřský koláč. Pečte při teplotě 180 °C po dobu 30–40 minut, dokud nebude horní část zlatavě hnědá.

## Sušenky s lněným semínkem

40 g drti ze směsi semínek nebo ořechů  
100 g lněných semínek  
60 ml vody (nebo více, pokud je směs suchá)  
1 lžička olivového oleje  
1 lžička soli  
1 lžička granulovaného česneku  
1 lžička směsi sušených bylinek  
¼ lžičky černého pepře

Smíchejte všechny přísady v misce a nechte 5–10 minut odstát. Poprašte čistý povrch moukou a směs vyválejte do tloušťky 3 mm. Těsto nakrájejte na požadovanou velikost a tvary těsta umístěte na lehce namazaný plech. Pokračujte ve válení těsta a nakrájejte ho na tvary, abyste spotřebovali všechny zbývající části. Sušenky pečte 20–25 minut při teplotě 180 °C nebo do zlatova.

## Bezlepkový třešňový drobenkový koláč

400 g mražených třešní, vypeckovaných  
60 g drti z mandlí  
60 g drti z ovesných vloček  
60 g másla nebo pomazánky bez obsahu mléčných produktů  
50 g mandlových vloček  
40 g ovesných vloček  
3 lžice třešňového džemu  
2 lžice cukru  
½ lžičky kukuřičné mouky

Předehřejte troubu na 180 °C. V pánvi zahřejte třešně s třešňovým džemem, dokud směs nezačne bublat. Na ozdobu drobenkového koláče zkombinujte zbývající přísady v míse a promněte je mezi prsty, dokud směs nezíská drobivou strukturu. Nalijte třešňovou směs do pekáče, poté shora posypte drobenkovou směsí. Pečte 20–25 minut, dokud nebude horní část zlatavě hnědá.

## Granola s čokoládou a mořskou solí

240 g ovesných vloček  
85 g drti ze směsi ořechů  
85 g tmavých čokoládových lupínků nebo kakaových pecek  
55 g kokosového oleje  
25 g sušeného kokosu  
40 g kakaového prášku  
120 ml javorového sirupu  
2 lžice chia semínek  
lžička mořské soli

Na pánvičce rozpusťte kokosový olej a javorový sirup. Rozpuštěnou směs nalijte na suché přísady a míchejte, dokud se nespojí. Směs rozetřete na pečicí plech vyložený pečicím papírem. Pečte v troubě při teplotě 180 °C po dobu 15–20 minut; v polovině doby pečení promíchejte. Uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě.

## Čokoládové zákusky brownie

250 g hnědého cukru  
125 g samokypící mouky  
120 g hořké čokolády  
80 g másla nebo pomazánky bez obsahu mléčných produktů  
75 g drti z mandlí  
50 g tmavých čokoládových lupínků nebo směsi ořechů (volitelně)  
50 g kakaového prášku  
2 lžice mletého lněného semínka  
2 čaj. lžičky vanilkového extraktu  
¼ lžičky prášku do pečiva  
¼ čaj. lžičky soli

Předehřejte troubu na 170 °C a připravte hluboký plech. Smíchejte lněné semínko se 6 lžicemi vody a odložte stranou, nechte 5 minut zhoustnout. Rozpusťte máslo a hořkou čokoládu v kastrolu se 60 ml vody. Jakmile se rozpustí, zašlehejte cukr, dokud se také nerozpustí. Poté smíchejte mouku, mandlovou drť, kakaový prášek, prášek do pečiva a sůl, až se zcela smísí. Nalijte rozpuštěnou čokoládovou směs a směs s lněným semínkem do suchých přísad a promíchejte dohromady, aby vznikla hustá směs. Směs nalijte do pekáče a pečte 35–45 minut.



## Cereální tyčinky

175 g vypeckovaných datlí  
150 g pražených mandlí  
120 g ovesných vloček  
70 g lískových ořechů (nebo jiné  
ořechové drti)

65 g jemného arašídového másla  
120 ml javorového sirupu

**Volitelně:** Sušené ovoce,  
směs ořechů, čokoládové lupínky,  
skořice nebo dýňové koření

Datle zpracujte v kuchyňském robotu s použitím pulzní volby, dokud nevytvoří husté těsto. V míse smíchejte ořechovou drť, mandle a ovesné vločky. Rozpusťte javorový sirup a arašídové máslo společně v kastrolu při nízké teplotě a nalijte přes suchou ovesnou směs. Vmíchejte datle, dokud se vše úplně nespojí. Přeneste směs do zapékací mísy a nechte ji odpočinout v mrazáku 15–20 minut. Poté nakrájejte na tyčinky.

## Nepečené proteinové energetické svačinky

80 g ovesných vloček  
65 g sušeného kokosu  
70 g drti z ořechů kešu (nebo jiné  
směsi ořechů)  
65 g mletého lněného semínka  
85 g hořkých čokoládových lupínků  
80 ml datlového sirupu  
1 lžička chia semínek  
1 lžička vanilkového extraktu  
1 lžička mletého zázvoru

Vložte všechny přísady do velké mísy a promíchejte. Mísu zakryjte a nechte 2–6 hodin odpočívat v chladničce. Směs vytvarujte do přiměřeně velkých kuliček. Svačinky skladujte v dobře utěsněném obalu v chladničce.





## FR | Astuces pour votre lait végétal

Essayez les suggestions ci-dessous ou laissez libre cours à votre créativité avec des recettes maison !

### 1. Choisissez la base

**REMARQUE :** n'oubliez pas de faire tremper les ingrédients de base pendant au moins 12 heures pour améliorer la consistance de la boisson végétale.



50 g d'amandes



50 g de noix de coco déshydratée



75 g de noisettes



75 g de noix de cajou



50 g de pistaches de chanvre décortiquées



45 g d'avoine



60 g de graines de chanvre décortiquées



55 g de noix de pécan



60 g de noix de macadamia

**2. Utilisez la fonction Blend pour ajouter un peu de saveur**



**Miel**



**Dattes dénoyautées**



**Poudre de cacao**



**Vanille**



**Épices**



**Poudre de maca**



**Fruits frais**



**Huile de noix de coco**



**Feuilles de menthe**

\*Le curcuma peut décolorer le récipient.

**3. Mélangez avec de l'eau, du thé ou du café.**

# Recettes de préparation



## Lait d'avoine

### Base

45 g d'avoine trempé

### Mélange

Eau

## Lait de macadamia

### Base

45 g de noix de macadamia trempées  
1 cuillère à soupe de graines de chanvre décortiquées

### Mélange

Eau

## Lait d'amande végétal

### Base

50 g d'amandes trempées

### Ajouts

2 dattes dénoyautées hachées  
¼ cuillère à café de sel marin

### Mélange

Eau

## Lait végétal de noix de cajou à la cannelle

### Base

75 g de noix de cajou trempées

### Ajouts

1 à 2 cuillères à soupe de sirop d'érable  
1 cuillère à soupe de cannelle  
2 cuillères à café d'extrait de vanille  
¼ cuillère à café de sel marin

### Mélange

Eau

## Café infusé à froid à la vanille glacée

### Base

50 g d'amandes trempées

### Ajouts

2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou d'édulcorant de votre choix  
¼ cuillère à café de sel (facultatif)  
1 goutte d'extrait de vanille

### Mélange

Café infusé à froid

Pour préparer le café infusé à froid, placez 100 g de café moulu dans le filtre et remplissez le récipient d'eau. Laissez le café tremper dans l'eau pendant au moins 10 heures. Retirez le marc de café et rincez le filtre.

## Thé chai au lait végétal d'amandes

### Base

50 g d'amandes trempées

### Ajouts

1 bâton de cannelle  
2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou d'édulcorant de votre choix  
½ cuillère à café de cannelle  
½ cuillère à café de gingembre moulu  
½ cuillère à café d'extrait de vanille  
¼ cuillère à café de cardamome moulue  
¼ cuillère à café de clou de girofle

### Mélange

Thé noir froid

## Lait végétal de cacao noisette

### Base

75 g de noisettes trempées

### Ajouts

2 cuillères à soupe de cacao en poudre  
1 cuillère à soupe de sucre (ou plus à votre goût)

### Mélange

Eau

## Lait végétal de lune

### Base

50 g d'amandes trempées  
2 cuillères à soupe de noix de coco déshydratée

### Ajouts

1 cuillère à café de gingembre moulu  
1 cuillère à café de cannelle en poudre  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
1 cuillère à café de poudre de maca  
2 à 3 cuillères à café de sirop d'érable  
½ cuillère à café de muscade moulue  
½ cuillère à café de cardamome moulue  
1 pincée de poivre noir

### Mélange

Eau

## Milkshake végétal aux myrtilles fraîches

### Ajouts

190 g de myrtilles fraîches  
1 cuillère à café de sirop d'érable  
½ cuillère à café d'extrait de vanille

### Mélange

Lait végétal d'avoine, à base de  
40 g d'avoine trempée  
245 g de yaourt biologique aux probiotiques

## Recette rose

### Base

50 g de noix de coco déshydratée

### Ajouts

165 g de fraises  
1,5 cuillère à soupe de sucre  
1 cuillère à café de poudre d'açaï

### Mélange

Eau

## Latte épicé à la citrouille

### Base

50 g d'amandes trempées

### Ajouts

1 cuillère à soupe de cannelle en poudre  
1 cuillère à café de muscade moulue  
1 cuillère à café de gingembre moulu  
½ cuillère à café de clou de girofle moulu

### Mélange

Café infusé  
4 cuillères à soupe de purée de citrouille  
4 cuillères à soupe de sirop d'érable

## FAQ

### **Quelle quantité d'eau doit être ajoutée ?**

Assurez-vous que la quantité d'eau ajoutée se situe toujours entre les repères de remplissage minimum et maximum. Si le lait est trop liquide, essayez d'ajouter moins d'eau ou plus de votre ingrédient de base. Si le lait est trop épais, essayez d'ajouter plus d'eau ou moins de votre ingrédient de base. Assurez-vous que l'eau ne dépasse pas le repère de remplissage maximal une fois que le panier du filtre et la lame du mixeur sont en place.

### **Pourquoi laisser tremper ?**

Il est recommandé d'activer les ingrédients en les plongeant dans l'eau pendant au moins 12 heures.

Cela améliore la consistance du lait végétal et facilite le mixage des ingrédients.

### **La machine à lait végétal peut-elle être utilisée pour préparer d'autres boissons ?**

Tout à fait ! La machine à lait végétal peut également être utilisée pour mélanger des fruits et des jus de fruits à l'aide de la fonction de mixage « **BLEND** ».

### **Pourquoi utiliser le lait végétal ?**

Le lait végétal peut être utilisé pour remplacer les produits laitiers. Utilisez le lait végétal avec vos céréales, pour faire des gâteaux ou encore pour préparer des smoothies et des boissons protéinées avec la fonction de mixage « **BLEND** ».

### **Pourquoi préparer soi-même du lait végétal ?**

Le lait végétal acheté en magasin peut contenir des épaississants, des gélifiants, des stabilisants, des sucres et du sel ajoutés.

En préparant ses propres laits végétaux, il est beaucoup plus facile de contrôler entièrement les ingrédients utilisés. Ainsi, vous pouvez mieux répondre à tous vos besoins alimentaires.

De plus, vous pouvez réduire la consommation de plastique à usage unique en confectionnant et en conservant vos boissons végétales dans une bouteille réutilisable. Cela revient également moins cher de faire ses propres laits végétaux plutôt que d'acheter des produits en magasin. Il vous faut juste des noix, des céréales ou des graines. Avec cela, les possibilités sont infinies !

### **Est-il normal que le lait végétal ne soit pas homogène ?**

Oui, c'est tout à fait normal. Sans agent épaississant ou émulsifiant ajouté au lait végétal, celui-ci est susceptible d'être moins homogène. Il suffit de secouer votre bouteille avant de vous servir.

### **Pendant combien de temps le lait végétal peut-il être stocké/consommé ?**

Le lait végétal doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans un délai de 3 à 5 jours.

# Recettes de purée végétale

## Pâtes crémeuses à la courge butternut

### Ingrédients

400 g de courge butternut coupée en dés  
250 g de spaghetti ou de pâtes de votre choix  
90 g de purée de noix de cajou  
30 g de sauge fraîche  
2 gousses d'ail coupées en dés  
1 oignon haché  
1 cube de bouillon de légumes  
4 cuillères à soupe de levure nutritionnelle  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre, à votre goût

### Préparation

Faites cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante la courge butternut pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit molle. Faites bouillir les pâtes en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites frire la sauge pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante, puis mettez-la de côté. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et dorés. Ajoutez la levure nutritionnelle, la courge butternut, la purée de noix de cajou, le cube de bouillon et 200 ml d'eau de pâtes. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse. Ajoutez plus d'eau de pâtes si la sauce est trop épaisse. Égouttez ensuite les pâtes et ajoutez-les à la sauce. Ajoutez la sauge frite, le sel et le poivre à votre goût.

## Pesto aux amandes et olives noires

220 g d'olives noires dénoyautées  
60 g de purée d'amande  
30 g de basilic frais  
15 g de persil  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de purée de tomates  
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
Sel et poivre, selon votre goût

Mixez tous les ingrédients. Mélangez ensuite la préparation avec les pâtes de votre choix ou utilisez-la comme garniture de bruschetta.



## Gratin de courge et de chou-fleur

### Base

450 g de courge coupée en cubes  
1 tête d'ail, sans sa partie supérieure  
1 feuille de laurier  
½ chou-fleur  
300 ml de bouillon  
3 cuillères à soupe de farine complète  
1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Une branche de thym

### Garniture

90 g de purée de noisette  
50 g de chapelure  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Faites rôtir la courge, le chou-fleur et l'ail pendant 30 minutes à 180 °C. Laissez refroidir brièvement, puis séparez l'ail de la peau et placez les légumes dans un plat. Pour préparer la sauce pour la base, faites chauffer l'huile et la farine dans une casserole jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez le bouillon, la feuille de laurier et le thym, puis versez sur les légumes rôtis. Faites griller la chapelure, la purée de noisette et l'huile d'olive dans une casserole et saupoudrez sur le mélange de légumes.

## Hachis parmentier fumé à faible teneur en glucides

### Base

230 g de lentilles vertes cuites  
200 g de champignons coupés en tranches  
100 g de tomates séchées  
90 g de purée de noix  
3 gousses d'ail hachées  
2 carottes coupées en dés  
2 branches de céleri coupées en dés  
1 oignon coupé en petits dés  
500 ml de bouillon de légumes  
4 cuillères à soupe de purée de tomates  
2 cuillères à soupe de paprika fumé  
Sel et poivre

### Garniture

125 g de yaourt végétal à la grecque  
2 gousses d'ail hachées  
1 tête de chou-fleur  
3 cuillères à soupe de lait végétal  
Sel et poivre, selon votre goût

Mélangez la purée de noix, les lentilles, le paprika fumé et les tomates séchées dans un robot ménager. Faites frire le mélange de noix dans une casserole, puis ajoutez l'oignon, les carottes, les champignons, le céleri et l'ail. Pendant ce temps, mélangez le bouillon de légumes avec la purée de tomates et assaisonnez à votre goût avant de verser sur le mélange de légumes. Versez le mélange dans un grand plat ou 6 petits plats. Pour la garniture, mixez le chou-fleur dans un robot ménager et faites cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Réduisez le chou-fleur en purée dans un robot ménager et passez-la au tamis pour éliminer l'excès d'eau. Mélangez avec le yaourt végétal, l'ail et le lait végétal et placez sur le dessus du hachis à la cuillère. Faites cuire à 180 °C pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que la partie supérieure soit dorée.



## Biscuits aux graines de lin

40 g de purée de mélange de graines ou de noix  
100 g de graines de lin  
60 ml d'eau (ou plus si le mélange est sec)  
1 cuillère à café d'huile d'olive  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café d'ail granulé  
1 cuillère à café de mélange d'herbes séchées  
½ cuillère à café de poivre noir

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, puis laissez reposer pendant 5 à 10 minutes. Saupoudrez de la farine sur une surface propre et étalez le mélange pour obtenir une épaisseur de 3 mm. Coupez la pâte aux dimensions souhaitées et placez les formes de pâte sur une plaque de cuisson avec un peu d'huile. Continuez à étaler la pâte et découpez pour obtenir des formes et tout utiliser.

Faites cuire les biscuits pendant 20 à 25 minutes à 180 °C ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## Crumble de cerises sans gluten

400 g de cerises congelées, dénoyautées  
60 g de purée d'amande  
60 g de purée d'avoine  
60 g de beurre ou d'alternative sans produits laitiers  
50 g de flocons d'amandes  
40 g d'avoine  
3 cuillères à soupe de confiture de cerise  
2 cuillères à soupe de sucre  
½ cuillère à café de farine de maïs

Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, faites chauffer les cerises avec la confiture de cerises jusqu'à ce que le mélange commence à faire des bulles. Pour préparer la garniture du crumble, mélangez les ingrédients restants dans un saladier et frottez-les entre les doigts secs jusqu'à ce que le mélange ait une texture friable. Versez le mélange de cerises dans un plat, puis saupoudrez le mélange de crumble sur le dessus. Passez au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la partie supérieure soit dorée.

## Granola au chocolat et sel de mer

240 g de flocons d'avoine  
85 g de purée de mélange de noix  
85 g de pépites de chocolat noir ou de fèves de cacao  
55 g d'huile de coco  
25 g de noix de coco déshydratée  
40 g de cacao en poudre  
120 ml de sirop d'érable  
2 cuillères à soupe de graines de chia  
1 cuillère à café de sel marin

Dans une petite casserole, faites fondre l'huile de noix de coco et le sirop d'érable. Versez la préparation fondue sur les ingrédients secs et remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Étalez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire à 180 °C pendant 15 à 20 minutes en remuant à mi-cuisson. Conservez dans un récipient hermétique.

## Brownies au chocolat

250 g de cassonade  
125 g de farine avec levure incorporée  
120 g de chocolat noir  
80 g de beurre ou d'alternative sans produits laitiers  
75 g de purée d'amande  
50 g de pépites de chocolat noir/de mélange de noix (facultatif)  
50 g de cacao en poudre  
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues  
2 cuillères à café d'extrait de vanille  
¼ cuillère à café de levure chimique  
¼ cuillère à café de sel

Préchauffez le four à 170 °C et préparez une plaque de cuisson profonde. Mélangez les graines de lin avec 6 cuillères à soupe d'eau et laissez épaissir pendant 5 minutes. Faites fondre le beurre et le chocolat noir dans une casserole avec 60 ml d'eau. Une fois fondu, ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que celui-ci se dissolve. Remuez ensuite la farine, la purée d'amande, le cacao en poudre, la levure chimique et le sel jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez le mélange de chocolat fondu et celui de graines de lin dans les ingrédients secs et remuez le tout pour obtenir un mélange épais. Placez le mélange à la cuillère sur la plaque de cuisson et passez au four pendant 35 à 45 minutes.



### Barres de céréales

175 g de dattes dénoyautées  
150 g d'amandes grillées  
120 g de flocons d'avoine  
70 g de noisette (ou autre purée de noix)  
65 g de beurre de cacahuète onctueux  
120 ml de sirop d'érable

**Facultatif :** fruits secs,  
mélange de noix, pépites de chocolat,  
cannelle ou épices de citrouille

Mixez les dattes dans un robot ménager jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Mélangez la purée de noix, les amandes et l'avoine dans un saladier. Faites fondre le sirop d'érable et le beurre de cacahuète dans une casserole à feu doux, puis versez sur le mélange d'avoine sec. Ajoutez les dattes et remuez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Transférez le mélange dans un plat de cuisson et laissez-le au congélateur pendant 15 à 20 minutes avant de le couper en barres.

### Boules énergétiques protéinées sans cuisson

80 g de flocons d'avoine  
65 g de noix de coco déshydratée  
70 g de purée de noix de cajou (ou autre mélange de noix)  
65 g de graines de lin moulues  
85 g de pépites de chocolat noir  
80 ml de sirop de datte  
1 cuillère à soupe de graines de chia  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
1 cuillère à café de gingembre moulu

Placez tous les ingrédients dans un grand saladier et mélangez-les. Couvrez le saladier et laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 à 6 heures. Roulez le mélange en boulettes prêtes à être mangées. Conservez les boules dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Remarques



## PL I Porady dotyczące urządzenia do mleka roślinnego

Zapoznaj się poniższymi sugestiami lub wykaż się kreatywnością, tworząc własne przepisy!

### 1. Wybierz podstawę

**UWAGA:** Pamiętaj, aby namoczyć wszystkie składniki podstawowe przez co najmniej 12 godzin, aby poprawić konsystencję napoju roślinnego.



50 g migdałów



50 g wiórków kokosowych



75 g orzechów laskowych



75 g orzechów nerkowca



50 g pistacji



45 g płatków owsianych



60 g łuskanych nasion konopi



55 g orzechów pekan



60 g orzechów makadamia

## 2. Użyj ustawienia Blend, aby wydobyć smak



Miód



Daktyle bez pestek



Kakao w proszku



Wanilia



Przyprawy\*



Sproszkowany korzeń maca



Świeże owoce



Olej kokosowy



Liście mięty

\*Kurkuma w proszku spowoduje przebarwienie dzbanka.

## 3. Wymieszaj z wodą, herbatą lub kawą.

# Przepisy na napoje

## Napój owsiany

### Podstawa

45 g płatków owsianych, nasączonych

### Blendowanie

woda

## Napój z orzechów makadamia

### Podstawa

45 g orzechów makadamia, nasączonych  
1 łyżka łuskanych nasion konopi

### Blendowanie

Woda

## Mleko migdałowe

### Podstawa

50 g migdałów, nasączonych

### Smak

2 pokrojone daktyle  
¼ łyżeczki soli morskiej

### Blendowanie

### Woda

Cynamonowe mleko z nerkowców

### Podstawa

75 g nerkowców, nasączonych

### Smak

1–2 łyżki stołowe syropu klonowego  
1 łyżka cynamonu  
2 łyżeczki ekstraktu waniliowego  
¼ łyżeczki soli morskiej

### Blendowanie

Woda

## Waniliowa kawa cold brew

### Podstawa

50 g migdałów, nasączonych

### Smak

2 łyżki syropu klonowego / wybranej substancji słodzącej  
¼ łyżeczki soli (opcjonalnie)  
kropla ekstraktu waniliowego

### Blendowanie

Kawa cold brew

Aby przygotować kawę cold brew, umieść 100 g mielonej kawy w filtrze i napełnij dzbanek wodą. Pozostaw kawę do namoczenia w wodzie na co najmniej 10 godzin. Wyjmij fusy kawowe i wypłucz filtr.



## Czaj z mlekiem migdałowym

### Podstawa

50 g migdałów, nasączonych

### Smak

1 laska cynamonu  
2 łyżki syropu klonowego lub wybranej substancji słodzącej  
½ łyżeczki cynamonu  
½ łyżeczki mielonego imbiru  
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego  
¼ łyżeczki mielonego kardamonu  
¼ łyżeczki goździków

### Blendowanie

Zimna czarna herbata

## Kakao z mlekiem z orzechów laskowych

### Podstawa

75 g orzechów laskowych, nasączonych

### Smak

2 łyżki kakao w proszku  
1 łyżka cukru (lub więcej do smaku)

### Blendowanie

Woda

## Księżycowe mleko

### Podstawa

50 g migdałów, nasączonych  
2 łyżki wiórków kokosowych

### Smak

1 łyżeczka mielonego imbiru  
1 łyżeczka mielonego cynamonu  
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego  
1 łyżeczka sproszkowanego korzenia maca  
2–3 łyżeczki syropu klonowego  
½ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej  
½ łyżeczki mielonego kardamonu  
Szczypta czarnego pieprzu

### Blendowanie

Woda

## Shake ze świeżymi borówkami

### Smak

190 g świeżych borówek  
1 łyżeczka syropu klonowego  
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

### Blendowanie

Mleko owsiane przygotowane z użyciem  
40 g nasączonego owsa  
245 g jogurtu z żywymi kulturami bakterii

## Różowy napój

### Podstawa

50 g wiórków kokosowych

### Smak

165 g truskawek  
1 łyżka cukru  
1 łyżeczka sproszkowanych jagód acai

### Blendowanie

Woda

## Dyniowe latte

### Podstawa

50 g migdałów, nasączonych

### Smak

1 łyżka mielonego cynamonu  
1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej  
1 łyżeczka mielonego imbiru  
½ łyżeczki mielonych goździków

### Blendowanie

Kawa parzona  
4 łyżki purée z dyni  
4 łyżki syropu klonowego

## **Często zadawane pytania**

### **Ile wody należy dodać?**

Zawsze sprawdzaj, czy ilość dodawanej wody mieści się między liniami minimalnego i maksymalnego napełnienia. Jeśli napój jest zbyt rzadki, spróbuj dodać mniej wody lub więcej podstawowego składnika. Jeśli napój jest zbyt gęsty, spróbuj dodać więcej wody lub mniej podstawowego składnika. Sprawdź, czy woda nie przekracza linii maksymalnego napełnienia po zamocowaniu filtra i ostrza blendera.

### **Do czego służy namaczanie?**

Namaczanie składników w wodzie przez co najmniej 12 godzin pozwala je uaktywnić. Poprawia to konsystencję mleka i ułatwia blendowanie składników.

### **Czy można używać urządzenia do mleka roślinnego do przygotowania innych napojów?**

Tak! Urządzenie może być również używane do blendowania owoców i soków owocowych przy użyciu ustawienia „BLEND”.

### **Do czego można używać mleka roślinnego?**

Mleko roślinne może być używane jako substytut dla nabiału. Można je stosować do płatków zbożowych, podczas pieczenia lub przygotowywania koktajli i shake'ów proteinowych za pomocą ustawienia „BLEND”.

### **Dlaczego warto przygotowywać mleko roślinne w domu?**

Składowe mleka roślinne mogą zawierać dodatkowe zagęszczacze, gumy, stabilizatory, cukry i sól.

Przygotowując domowe mleko roślinne, znacznie łatwiej zachowasz pełną kontrolę nad składnikami. Oznacza to możliwość zaspokojenia wszystkich wymogów żywieniowych. Umożliwia również ograniczenie zużycia jednorazowych tworzyw sztucznych poprzez przygotowywanie i przechowywanie napojów roślinnych w butelce wielokrotnego użytku. Domowe mleko roślinne może być również tańszą alternatywą dla produktów sklepowych, ponieważ jego przygotowanie wymaga wyłącznie orzechów, ziaren lub nasion. A to dopiero początek!

### **Czy proces rozwarstwiania się mleka roślinnego jest normalnym zjawiskiem?**

Tak, jest to całkowicie normalne. Ponieważ do mleka roślinnego nie dodaje się żadnych środków zagęszczających ani emulgatorów, oddzielanie się składników jest częstym zjawiskiem. Przed użyciem wystarczy wstrząsnąć mleko.

### **Jak długo można przechowywać/spożywać mleko roślinne?**

Mleko roślinne powinno być przechowywane w lodówce i spożyte w ciągu 3-5 dni od przygotowania.



# Przepisy z pulpy roślinnej

## Kremowy makaron z dynią piżmową

### Składniki

400 g dyni piżmowej, pokrojonej w kostkę  
250 g spaghetti lub innego makaronu  
90 g miazgi z nerkowca  
30 g świeżej szatwii  
2 ząbki czosnku, pokrojone w kostkę  
1 cebula, pokrojona  
1 warzywna kostka rosółowa  
4 łyżki drożdży spożywczych  
1 łyżka oliwy z oliwek  
Sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie

Gotuj dynię piżmową na parze lub w wodzie przez 10–15 minut, aż stanie się miękka. Ugotuj makaron według wskazówek na opakowaniu. W tym czasie rozgrzej oliwę z oliwek w rondlu i podsmaż szatwię przez 2 minut lub do momentu osiągnięcia chrupkości. Następnie odłóż na bok. Smaż cebulę i czosnek, aż zmiękną i się zarumienią. Dodaj drożdże spożywcze, dynię piżmową, miazgę z nerkowców, kostkę rosółową i 200 ml wody z gotowania makaronu. Miksuj aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody z makaronu. Po wymieszaniu odcedź makaron i dodaj go do sosu. Posyp usmażoną szatwią, solą i pieprzem do smaku.

## Migdałowe pesto z czarnych oliwek

220 g czarnych oliwek, bez pestek  
60 g miazgi migdałowej  
30 g świeżej bazylii  
15 g natki pietruszki  
4 łyżki oliwy z oliwek  
2 łyżki przecieru pomidorowego  
2 łyżki stołowe octu balsamicznego  
Sól i pieprz do smaku

Zblenduj wszystkie składniki. Następnie wymieszaj z dowolnym makaronem lub posmaruj bruschettę.



## Zapiekanka z dyni i kalafiora

### Podstawa

450 g dyni, pokrojonej w kostkę  
1 główka czosnku, bez wierzchniej części  
1 liść laurowy  
½ kalafiora  
300 ml bulionu  
3 łyżki mąki pszennej  
1 ½ łyżki oliwy z oliwek  
Gałązka tymianku

### Wierzchnia warstwa

90 g miazgi z orzechów laskowych  
50 g bułki tartej  
1 łyżka stołowa oliwy z oliwek

Piecz dynię, kalafior i czosnek przez 30 minut w temperaturze 180 °C. Pozostaw na chwilę do ostygnięcia, a następnie obierz czosnek i umieść warzywa w naczyniu do pieczenia. Aby przygotować sos, rozgrzej oliwę i mąkę w rondelku, aż utworzą konsystencję pasty. Dodaj bulion, liść laurowy i tymianek i wlej na podpieczone warzywa. Podpraż bułkę tartą, miazgę z orzechów laskowych i oliwę z oliwek na patelni i posyp warzywna.

## Wędzona zapiekanka pasterska low carb

### Podstawa

230 g zielonej soczewicy, gotowanej  
200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki  
100 g suszonych pomidorów  
90 g miazgi z orzechów włoskich  
3 ząbki czosnku, wyciśnięte  
2 marchewki, pokrojone w kostkę  
2 łydgi selera, pokrojone w kostkę  
1 cebula, pokrojona w kostkę  
500 ml bulionu warzywnego  
4 łyżki przecieru pomidorowego  
2 łyżki wędzonej papryki  
Sól i pieprz

### Wierzchnia warstwa

125 g roślinnego jogurtu greckiego  
2 ząbki czosnku, wyciśnięte  
1 kalafior  
3 łyżki mleka roślinnego  
Sól i pieprz do smaku

Zblenduj miazgę orzechową, soczewicę, wędzoną paprykę i suszone pomidory w robocie kuchennym. Usmaż mieszankę z orzechów włoskich na patelni, a następnie dodaj cebulę, marchew, grzyby, seler i czosnek. W międzyczasie wymieszaj bulion warzywny z przecierem pomidorowym i przypraw do smaku przed wlaniem na warzywa. Umieść mieszankę w jednym dużym naczyniu lub 6 mniejszych. Aby przygotować warstwę wierzchnią, rozdrobnij kalafior w robocie kuchennym i ugotuj na parze do miękkości. Zetrzyj kalafior w robocie kuchennym i odsącz przez sito, aby usunąć nadmiar wody. Wymieszaj jogurt roślinny, czosnek i mleko roślinne i polej wierzch zapiekanki. Piecz w temperaturze 180 °C przez 30–40 minut, aż wierzch zarumieni się na złocisto-brązowy kolor.

## Krakersy z nasion lnu

40 g mieszanki nasion lub miazgi orzechowej  
100 g nasion lnu  
60 ml wody (lub więcej, jeśli mieszanka jest zbyt sucha)  
1 łyżeczka oliwy z oliwek  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka granulowanego czosnku  
1 łyżeczka mieszanki suszonych ziół  
¼ łyżeczki czarnego pieprzu

Zmieszaj wszystkie składniki w misce, a następnie odstaw na 5–10 minut. Posyp czystą powierzchnię mąką i rozwałkuj mieszankę do grubości 3 mm. Pokrój ciasto na kawałki dowolnej wielkości i umieść na blasze do pieczenia lekko nasmarowanej tłuszczem. Rozwałkuj i potnij resztę ciasta. Piecz krakersy przez 20–25 minut w temperaturze 180 °C lub do uzyskania złotego koloru.

## Bezglutenowe ciasto wiśniowe z kruszonką

400 g mrożonych wiśni, bez pestek  
60 g miazgi migdałowej  
60 g miazgi owsianej  
60 g masła lub roślinnego substytutu masła  
50 g płatków migdałowych  
40 g płatków owsianych  
3 łyżki dżemu wiśniowego  
2 łyżki cukru  
½ łyżeczki mąki kukurydzianej

Rozgrzej piekarnik do temperatury 180 °C. W rondelku podgrzej wiśnie i dżem wiśniowy do momentu wytworzenia się bąbelków. Aby przygotować kruszonkę, zmieszaj pozostałe składniki w misce i potrzyj o siebie suchymi palcami do momentu uzyskania kruchej konsystencji. Umieść wiśniową mieszankę na blasze do pieczenia, a następnie posyp kruszonką. Piecz przez 20–25 minut, aż wierzch zarumieni się na złocistobrązowy kolor.

## Granola z czekoladą i solą morską

240 g płatków owsianych  
85 g miazgi orzechowej  
85 g wiórków ciemnej czekolady lub ziaren kakao  
55 g oleju kokosowego  
25 g wiórków kokosowych  
40 g kakao w proszku  
120 ml syropu klonowego  
2 łyżki nasion chia  
1 łyżeczka soli morskiej

Na małej patelni podgrzej olej kokosowy i syrop klonowy. Wlej roztopioną mieszankę na suche składniki i mieszaj do momentu połączenia. Rozprowadź mieszankę na blasze do pieczenia wyłożonej papierem. Piecz w piekarniku w temperaturze 180 °C przez 15–20 minut. Zamieszaj składniki w połowie czasu pieczenia. Przechowuj w hermetycznym pojemniku.

## Czekoladowe brownie

250 g brązowego cukru  
125 g mąki samorosnącej  
120 g ciemnej czekolady  
80 g masła lub roślinnego substytutu masła  
75 g miazgi migdałowej  
50 g wiórków z ciemnej czekolady / mieszanki orzechów (opcjonalnie)  
50 g kakao w proszku  
2 łyżki mielonych nasion lnu  
2 łyżeczki ekstraktu waniliowego  
¼ łyżeczki proszku do pieczenia  
¼ łyżeczki soli

Nagrzej piekarnik do temperatury 170 °C i przygotuj blachę do pieczenia. Zmieszaj nasiona z 6 łyżkami wody i odłóż na bok na 5 minut aż napęcznieją. Roztop masło i ciemną czekoladę w rondelku z 60 ml wody. Po roztopieniu dodaj cukier i ubijaj trzepaczką do momentu rozpuszczenia. Następnie wymieszaj mąkę, miazgę migdałową, kakao w proszku, proszek do pieczenia i sól do momentu całkowitego połączenia. Wlej roztopioną mieszankę czekolady i nasion lnu do suchych składników i wymieszaj, tworząc tym samym gęstą mieszankę. Przetóż mieszankę do formy do pieczenia i piecz przez 35–45 minut.



### Batony zbożowe

175 g daktyli bez pestek  
150 g prażonych migdałów  
120 g płatków owsianych  
70 g orzechów laskowych (lub innej miazgi orzechowej)  
65 g delikatnego masła orzechowego  
120 ml syropu klonowego

**Opcjonalnie:** suszone owoce, różne orzechy, wiórki czekoladowe, cynamon lub przyprawa dyniowa

Rozdrobnij daktyle w robocie kuchennym do uzyskania gęstego ciasta. Zmieszaj w misce miąższ orzechowy, migdały i owies. Rozpuść syrop klonowy i masło orzechowe w rondlu na małym ogniu, a następnie wlej na suchą mieszankę owsianą. Dodaj daktyle i wymieszaj do momentu całkowitego połączenia. Umieść mieszankę w naczyniu i włóż do zamrażarki na 15–20 minut przed pokrojeniem w paski.

### Energetyczne kulki proteinowe bez pieczenia

80 g płatków owsianych  
65 g wiórków kokosowych  
70 g miazgi nerkowca (lub innej mieszanki orzechowej)  
65 g mielonych nasion lnu  
85 g wiórków z ciemnej czekolady  
80 ml syropu daktylowego  
1 łyżka nasion chia  
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego  
1 łyżeczka mielonego imbiru

Umieść wszystkie składniki w dużej misce i wymieszaj. Przykryj miskę i odstaw na 2–6 godzin do lodówki. Uformuj mieszankę w niewielkie kulki. Gotowe do spożycia. Przechowuj w zamkniętym pojemniku w lodówce.



## SK I Ťaháčik pre rastlinné mlieko

Vyskúšajte nižšie uvedené návrhy alebo sa pustite do kreatívnych domácich vynálezov!

### 1. Vyberte základňu

**POZNÁMKA:** Nezabudnite namočiť všetky základné zložky na najmenej 12 hodín, aby sa zlepšila konzistencia rastlinného nápoja.



50 g mandlí



50 g vysušeného kokosu



75 g lieskových orieškov



75 g orieškov kešu



50 g pistácií



45 g ovsa



60 g lúpaných konopných semien



55 g pekanových orieškov



60 g makadamových orieškov

## 2. Pomocou nastavenia blend môžete pridať určitú chuť



Med



Odkôstikované datle



Kakaový prášok



Vanilka



Korenie\*



Prášok z maky



Čerstvé ovocie



Kokosový olej



Mätové listy

\*Prášok kurkumy zmení farbu džbánu.

## 3. Zmes s vodou, čajom alebo kávou.

# Recepty nápojov



## Ovsené mlieko

### Základňa

45 g ovsa, nasiaknutého

### Zmes

vody

## Makadamové mlieko

### Základňa

45 g makadamových orechov, nasiaknutých  
1 PL lúpaných konopných semien

### Zmes

Voda

## Mandľové mlieko

### Základňa

50 g mandlí, nasiaknutých

### Chuť

2 odkôstkované datle, nasekané  
¼ ČL morskej soli

### Zmes

Voda

## Škoricové mlieko s kešu

### Základňa

75 g orieškov kešu, nasiaknutých

### Chuť

1–2 PL javorového sirupu  
1 PL cukru  
2 ČL vanilkovej arómy  
¼ ČL morskej soli

### Zmes

Voda

## Ľadový vanilkový studený nápoj

### Základňa

50 g mandlí, nasiaknutých

### Chuť

2 PL javorového sirupu/sladiidla podľa výberu  
¼ ČL soli (voliteľné)  
1 ČL vanilkového extraktu

### Zmes

Studená káva

Ak chcete pripraviť studenú kávu, do filtra vložte 100 g mletej kávy a kanvicu naplňte vodou. Nechajte kávu namočenú vo vode aspoň 10 hodín. Odstráňte pomletú kávu a opláchnite filter.



## Mandľové mlieko Chai

### Základňa

50 g mandlí, nasiaknutých

### Chuť

1 škoricová tyčinka  
2 PL javorového sirupu alebo sladidla podľa výberu  
½ ČL škorice  
½ ČL mletého zázvoru  
½ ČL vanilkového extraktu  
¼ ČL mletého kardamónu  
¼ ČL soli

### Zmes

Studený čierny čaj

## Kakaové mlieko s lieskovými orieškami

### Základňa

75 g lieskových orieškov, nasiaknutých

### Chuť

2 PL kakaa  
1 PL cukru (viac podľa chuti)

### Zmes

Voda

## Mesačné mlieko

### Základňa

50 g mandlí, nasiaknutých  
2 PL vysušeného kokosového mlieka

### Chuť

1 ČL mletého zázvoru  
1 ČL škorice  
1 ČL vanilkovej arómy  
1 ČL prášku z maky  
2-3 ČL javorového sirupu  
½ ČL mletého muškátového orieška  
½ ČL mletého kardamónu  
Štipka čierneho korenia

### Zmes

Voda

## Mlieko z čerstvých čučoriedok

### Chuť

190 g čerstvých čučoriedok  
1 ČL javorového sirupu  
½ ČL vanilkového extraktu

### Zmes

Ovsené mlieko, vyrobené zo 40 g nasiaknutého ovsu  
245 g živého biojogurtu

## Ružový nápoj

### Základňa

50 g sušeného kokosu

### Chuť

165 g ovsených vločiek  
1 ½ PL cukru  
1 ČL prášku acai

### Zmes

Voda

## Tekvicové latte s korením

### Základňa

50 g mandlí, nasiaknutých

### Chuť

1 PL mletej škorice  
1 ČL mletého muškátového orieška  
1 ČL mletého zázvoru  
½ ČL mletého klinčeka

### Zmes

Varená káva  
4 PL tekvicového pyré  
4 PL javorového sirupu

## Najčastejšie otázky

### Koľko vody sa pridáva?

Vždy sa uistíte, že množstvo vody je medzi značkami naplnenia min. a max. Ak je mlieko príliš riedke, skúste pridať menej vody alebo viac zložky, ktorá sa používa ako základňa. Ak je mlieko príliš husté, skúste pridať viac vody alebo menej zložky, ktorá sa používa ako základňa. Dávajte pozor, aby voda po upevnení filtračného koša a mixovacieho noža na miesto neprekročila hranicu maximálneho naplnenia.

### Prečo nasiaknuté?

Odporúča sa aktivovať prísady namáčaním vo vode najmenej 12 hodín. Tým sa zlepší konzistencia mlieka a uľahčí sa zmiešanie prísad.

### Môže sa výrobnik mlieka používať na výrobu iných nápojov?

Áno! Výrobnik mlieka sa môže používať aj na mixovanie ovocia a ovocných štiav pomocou nastavenia 'BLEND'.

### Na čo sa môže používať rastlinné mlieko?

Rastlinné mlieko sa môže používať ako náhrada mlieka a mliečnych výrobkov. Rastlinné mlieko používajte na cereálie, pri pečení alebo pomocou nastavenia 'BLEND' na prípravu nápojov smoothie a proteínových koktailov.

### Prečo robiť domáce rastlinné mlieko?

Mlieko kupované v obchode môže obsahovať ďalšie zahusťovadlá, želatínu, stabilizátory, cukry a soľ.

Pri príprave domáceho rastlinného mlieka je oveľa jednoduchšie mať úplnú kontrolu nad použitými zložkami. To znamená, že je možné lepšie zabezpečiť akékoľvek požiadavky na stravu. Nielen to, ale výrobou a skladovaním rastlinných nápojov v opakovane použiteľných fľašiach možno znížiť aj spotrebu jednorazových plastov. Výroba domáceho rastlinného mlieka môže byť aj lacnejšou alternatívou k mlieku kupovanému v obchode, pretože na jeho výrobu sú potrebné len orechy, zrná alebo semená, ktoré sa dajú využiť oveľa lepšie!

### Je normálne, že sa mlieko oddeľuje?

Áno, je to úplne normálne. Keďže sa do rastlinného mlieka nepridávajú žiadne zahusťovadlá ani emulgátory, je pravdepodobné, že sa oddelí. Rastlinné mlieko sa pred použitím musí pretrepať.

### Ako dlho sa rastlinné mlieko môže skladovať/dokedy sa musí spotrebovať?

Rastlinné mlieko sa má skladovať v chladničke a spotrebovať do 3–5 dní.

## Krémové cestoviny z maslovej tekvice

### Prísady

400 g maslovej tekvice nakrájanej na kocky  
250 g špagiet alebo cestovín podľa výberu  
90 g drviny z kešu orieškov  
30 g čerstvej šalvie  
2 strúčiky cesnaku, nakrájané na kocky  
1 cibuľka, nakrájaná  
1 kocka zeleninového vývaru  
4 PL pivovarských kvasníc  
1 PL olivového oleja  
Podľa chuti osoliť a okoreniť

### Spôsob prípravy

Maslovú tekvicu varte vo vode alebo v pare 10–15 minút, kým nezmäkne. Cestoviny uvarite podľa návodu na obale. Medzitým zohrejte olivový olej v hrnci a smažte šalviu 2 minúty alebo kým nie je chrumkavá, potom odložte nabok. Cibuľku a cesnak opražte, kým nezmäkne a nezhnede. Pridajte pivovarské kvasnice, maslovú tekvicu, drvinu z kešu orieškov, kocku zeleninového vývaru a 200 ml vody na cestoviny. Mixujte do hladka. Ak je omáčka príliš hustá, pridajte viac vody na cestoviny. Cestoviny uvarite v osolenej vode, scedte a uvarené cestoviny pridajte do omáčky. Dochuťte soľou a korením.

### Pesto z čiernych olív a mandli

220 g čiernych olív, vykôstkovaných  
60 g mandľovej drviny  
30 g čerstvej bazalky  
15 g petržlenu  
4 PL olivového oleja  
2 PL paradajkového pyré  
2 PL balzamikového octu  
Soľ a korenie podľa chuti

Zmiešajte všetky přísady. Po spojení zmiešajte s ľubovoľnými cestovinami alebo ako nátiertku na bruschettu.

# Recepty z rastlinnej drene



## Gratinovaná tekvica a karfiol

### Základňa

450 g tekvice, nakrájanej na kocky  
1 hlavička cesnaku, odstrániť vrchnú časť  
1 bobkový list  
½ karfiolu  
300 ml vývaru  
3 PL hladkej múky  
1 PL olivového oleja  
Vetvička tymianu

### Poleva

90 g drviny z lieskových orieškov  
50 g strúhanky  
1 PL olivového oleja

Tekvicu, karfiol a cesnak opečte 30 minút pri teplote 180 °C. Nechajte krátko vychladnúť, potom odstráňte šupku z cesnaku a zeleninu vložte do misky na pečenie.

Na prípravu omáčky na základňu zohrejte v hrnci olej a múku, kým sa nevytvorí kaša. Pridajte vývar, bobkový list a tymián a zalejte opečenú zeleninu.

Na panvici opražte strúhanku, drvinu z lieskových orieškov a olivový olej a polejte zeleninovú zmes.

## Nízkosacharidový dymový pastiersky koláč

### Základňa

230 g zelenej šošovice, varenej  
200 g šampiňónov, nakrájaných na plátky  
100 g sušených paradajok  
90 g vlašských orechov  
3 strúčiky cesnaku, pomleté  
2 mrkvy, nakrájané na kocky  
2 stonky zeleru, nakrájané na kocky  
1 cibuľka, nakrájaná na kocky  
500 ml zeleninového vývaru  
4 PL paradajkového pyré  
2 PL údenej papriky  
Soľ a korenie

### Poleva

125 g gréckeho rastlinného jogurtu  
2 strúčiky cesnaku, pomleté  
1 karfiolová hlava  
3 PL rastlinného mlieka  
Soľ a korenie podľa chuti

V kuchynskom robote rozmixujte orechovú drvinu, šošovicu, údenú papriku a sušené paradajky. Na panvici rozohrejte olej, pridajte nakrájanú cibuľku, šampiňóny, zeler a cesnak. Medzitým zmiešajte zeleninový vývar s paradajkovým pretlakom a pred zaliatím zeleninovej zmesi podľa chuti okoreňte. Zmes nalejte do jednej veľkej misy alebo 6 menších misiek. Na prípravu polevy rozmixujte karfiol v kuchynskom robote a uvarte ho na pare do mäčka. Karfiol rozmixujte v kuchynskom robote a scedte cez sito, aby ste odstránili prebytočnú vodu. Vmiešajte rastlinný jogurt, cesnak a rastlinné mlieko a po lyžiciach pridajte na pastiersky koláč. Pečte pri 180 °C 30–40 minút, kým vrch nie je zlatohnedý.

## Krekery z ľanových semienok

40 g zmesi semienok alebo orechovej drviny  
100 g ovsených vločiek  
60 ml vody (alebo viac, ak je zmes suchá)  
1 PL olivového oleja  
1 ČL soli  
1 ČL cesnakového granulátu  
1 ČL sušených zmiešaných bylín  
¼ ČL lyžičky čierneho korenia

Všetky prísady zmiešajte v miske a nechajte 5–10 minút odstáť. Čistý povrch posypte múkou a zmes rozvalkajte na hrúbku 3 mm. Cesto nakrájajte na plátky alebo vykrojíte požadovanú veľkosť a uložte na mierne vymastený plech. Pokračujte v rozvalkávaní cesta a vykrajujte z neho tvary, aby ste spotrebovali zvyšok. Krekery pečte 20–25 minút pri 180 °C alebo do zlatist.

## Bezlepková čerešňová koláčová omrvinková posýpka

400 g mrazených čerešní, odkôstkovaných  
60 g mandľovej drviny  
60 g ovsených vločiek  
60 g masla alebo bezmlečnej nátierky  
50 g mandľových vločiek  
40 g ovsených vločiek  
3 PL čerešňového džemu  
2 PL cukru  
½ ČL kukuričnej múky

Rúru predhrejte na 180 °C. V hrnci zohrievajte čerešne s čerešňovým džemom, kým zmes nezačne bublať. Na prípravu omrvinkovej posýpky zmiešajte zvyšné prísady v miske a suchými končekmi prstov ich tríte, kým zmes nebude mať drobivú konzistenciu. Čerešňovú zmes nalejte do misky na pečenie a potom ju posypte omrvinkovou posýpkou. Pečte 20–25 minút, kým povrch nie je zlatistý.

## Granola s čokoládou a morskou soľou

240 g ovsených vločiek  
85 g drviny zmesi orechov  
85 g lupienkov horkej čokolády alebo kakaových bôbov  
55 g kokosového oleja  
25 g sušeného kokosu  
40 g kakaového prášku  
120 ml javorového sirupu  
2 PL slnečnicových semien  
ČL morskej soli

V malej panvici rozpustíte kokosový olej a javorový sirup. Rozpustenú zmes nalejte na suché prísady a miešajte, kým sa nespoja. Zmes rozotrite na vyložený plech na pečenie. Pečte v rúre pri teplote 180 °C 15–20 minút a v polovici pečenia premiešajte. Skladujte vo vzduchotesnej nádobe.

## Čokoládové brownie

250 g hnedého cukru  
125 g múky s kypriacim práškom  
120 g horkej čokolády  
80 g masla alebo bezmlečnej nátierky  
75 g mandľovej drviny  
50 g lupienkov horkej čokolády/zmesi orechov (voliteľné)  
50 g kakaového prášku  
2 PL mletých ľanových semienok  
2 ČL vanilkovej arómy  
¼ ČL kypriaceho prášku  
¼ lyžičky soli

Rúru predhrejte na 170 °C a pripravte si hlboký plech na pečenie. Ľanové semienka zmiešajte so 6 lyžicami vody, odstavte a nechajte 5 minút zhustnúť. Maslo a horkú čokoládu rozpustíte v hrnci so 60 ml vody. Po rozpustení zašľahajte cukor, kým sa nerozpustí. Potom primiešajte múku, mandľovú drvínu, kakaový prášok, prášok do pečiva a soľ, kým sa úplne nespoja. Rozpustenú čokoládovú zmes a zmes ľanových semienok nalejte do suchých prísad a premiešajte, aby vznikla hustá zmes. Lyžicou preneste zmes na plech a pečte 35–45 minút.



### Cereálne tyčinky

175 g odkostkovaných datlí  
150 g pražených mandlí  
120 g ovsených vločiek  
70 g lieskových orieškov (alebo inej  
orechovej drvinu)  
65 g hladkej arašidovej múky  
120 ml javorového sirupu  
**Voliteľné:** sušené ovocie,  
zmes orechov, čokoládové lupienky,  
škoricca alebo tekvicové korenie

Datle rozmixujte v kuchynskom robote na  
husté cesto. V miske zmiešajte orechovú  
drvinu, mandle a ovsené vločky. V hrnci  
na miernom ohni rozpustíte javorový sirup  
a arašidové maslo a potom ich nalejte  
na suchú ovsenú zmes. Vmiešajte datle,  
kým sa úplne nespoja. Zmes preložte do  
zapekacej misy a pred krájaním na tyčinky  
ju nechajte 15-20 minút v mrazničke.

### Nepečené proteínové energetické kúsky

80 g ovsených vločiek  
65 g sušeného kokosu  
70 g drvinu orieškov kešu (alebo inej  
zmesi orechov)  
65 g mletých ľanových semienok  
85 g lupienkov horkej čokolády  
80 ml datľového sirupu  
1 PL slnečnicových semien  
1 ČL vanilkovej arómy  
1 ČL mletého zázvoru

Všetky prísady dajte do veľkej misy a  
premiešajte ich. Misku prikryte a nechajte  
odpočívať v chladničke 2-6 hodín. Z  
hmoty vyvaľkajte guľôčky veľkosti zákusku,  
ktoré sú pripravené na konzumáciu. Kúsky  
skladujte v uzavretej nádobe v chladničke.





Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
 Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



Manufactured by:  
 UP Global Sourcing UK Ltd.,  
 Victoria Street, Manchester OL9 0DD. **UK.**  
 19 Baggot Street Lower, Dublin DO2 X658. **ROI.**

Made in China.

©Salter trademark. All rights reserved.

CD180822/MD290623/V3

