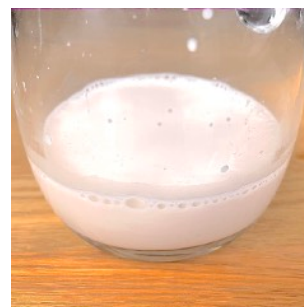




Mandlové mléko

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek MANDLÍ natural** i se slupkou dám do misky, propláchnu, zaliji vodou, aby mandle byly pod hladinou a nechám přes noc namáčet. Potom scedím, mandle dám do mixéru a přidám
- ➔ **3 šálky VODY** a vše rozmixuji podobně jako smoothie. Výkonné mixéry typu blender rozmixují mandle tak jemně, že není třeba je pak cedit přes plátýnko. Pokud i tak chci mléko scedit, vložím do cedníku plátýnko, mléko scedím, a rozmixované mandle vyždímám. Vzniklou hmotu z rozmixovaných mandlí použiji například do jogurtu, smoothie, nebo do zeleninových salátů. Někdy do vzniklé hmoty přidám med, hrozinky, kokos a ghí. Ze vzniklé hmoty udělám kuličky a do každé dám jednu celou mandli. Hotové mléko uložím v uzavřené sklenici v chladnici a spotřebuji do 3 až 4 dnů.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Pokud mám mandle v bio kvalitě, tak scezenou vodu z namočených mandlí si ponechám. Pokud nejsou mandle v bio kvalitě, tak scezenou vodu vyhodím. Při namáčení se do vody uvolní různé toxické látky.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace o surovině: Mandle mají vysokou energetickou hodnotu a obsahují velké množství **bílkovin, sacharidů, minerálů a vitamínů**. Naturální mandle jsou zdrojem **hořčíku**, vitamínů **B2, E a vápníku**. Obsahují hodně **vlákniny, proteinu** a řadu **antioxidantů**, které naše tělo potřebuje. Ty se nacházejí především ve slupce mandle, proto je zdravější konzumovat mandle neloupané. Pomáhají **zpomalovat proces stárnutí**. Mandle mohou přispět jako **prevence** proti různým onemocněním, včetně **rakoviny**. Mandle jsou skvělým pomocníkem při **hubnutí a boji proti obezitě**, přesto že mají vysoký obsah tuku. V naturálních mandlích najdeme více než 50 % tuků. Skládají se především z **mononenasycených a polynenasycených** mastných kyselin, které jsou **zdravé pro naše srdce**. Mandlové mléko se užívá jako dochucovadlo i jako posilující prostředek v medicíně. Skvěle chutnají a v různých úpravách jsou výborné také jako součást mnoha jídel. Mandlová moučka vyrobená rozemletím mandlí se používá místo mouky a je **bezlepková**. Mandle jím nejčastěji jen tak, nebo například k zeleninovým salátům. Doporučená denní dávka je 28 g.