



## Mléko z oříšků kešu



Pro 3 - 4 osoby

- ➔ **1,5 šálku oříšků KEŠU** (cca 200 gramů) natural dám do misky, propláchnu, zaliji vodou, aby kešu byly pod hladinou a nechám přes noc namáčet. Potom scedím, propláchnu, kešu dám do mixéru a přidám
- ➔ **4 šálky VODY** a mixuji několik minut.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru. Namáčím přes noc cca 8 hodin. Není-li čas, zaliji teplou vodou a namáčím 2 hodiny, nebo horkou vodou a namáčím 15 minut. Používám výkonný mixér Omniblend. Někdy před mixováním přidám podle chuti sůl a bylinky, nebo vypeckované datle. Výborné je i s medem nebo javorovým sirupem a špetkou skořice. Toto čistě rostlinné mléko z kešu není třeba cedit. V dobře utěsněné skleněné nádobě můžeme uchovat v chladničce 3-4 dny.

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

Informace o surovině: **Kešu** mají **vysokou nutriční hodnotu**. Obsahují vedle **proteinů** a **sacharidů** také **vitamíny** komplexu **B** (například **tiamin, niacin, karoten a riboflavin**) a **minerály** - například **vápník, fosfor, hořčík a železo**. Tato bohatá kombinace živin z nich tvoří ideální potravinu pro každého, zvláště pak pro ty, kdo trpí nízkou hmotností, anémií a celkovým oslabením organismu. Při anémii je můžeme použít následujícím způsobem - namočíme je přes noc s opranými hrozkami a to v poměru jedna ku jedné. Potom je rozmixujeme a přidáme trochu vody, ve které byly namočené, abychom vytvořili jemnou pastu, kterou potom můžeme namazat na chléb nebo ji jíst samotnou. Zbylou vodu, v níž byly oříšky a hrozinky namočené, můžeme, pokud budeme chtít, použít na výrobu mléka. Kešu je nejlepší podávat v podobě ořechového mléka. Mléko z kešu by mělo mít konzistenci kravského mléka a může se pít buď samostatně, nebo ochucené medem. Můžeme jej přeměnit také na jogurt, jenž působí velice příznivě na střevo, nebo jej můžeme používat při přípravě sladkých pokrmů nebo kari. Mléko z oříšků kešu nebo i oříšky samotné je nejlepší požívat v kombinaci s mandlemi, vlašskými ořechy nebo piniovými ořechy s hrozkami, fíky nebo sušenými meruňkami. Tím se zvýší jejich nutriční hodnota.