

Como fazer leite vegetal em 2 minutos

<https://sem lactose.com/2019/06/21/como-fazer-leite-vegetal-em-2-minutos/>

Atualizado em: novembro 26, 2019

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:02](#)

[00:00](#)

[Baixa](#)

[1](#)

Descobri uma forma MUUUITO simples de fazer leite vegetal vapt-vupt!! Se você é vegano ou segue uma dieta livre de leite / de lactose, vai adorar aprender a preparar essa receita!

Você não vai precisar demolhar ou coar. Apenas bater e tá prontinho para o seu café da manhã!!E o melhor de tudo: APAIXONADOS POR CAFÉ COM LEITE, esse leitinho fica maravilhoso com café!

Quer aprender a fazer uma alimentação sem leite, nutritiva e sem abrir mão do prazer?

SAIBA MAIS
SOBRE O
CURSO

E como se faz essa maravilha dos deuses? Bem simples. Você vai colocar no seu mixer ou liquidificador:

- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim pura, integral.
- 100 ml de água quente
- 200 ml de água em temperatura ambiente

Coloque a pasta de amendoim e os 100 ml de água quente e comece a bater por alguns segundos. Finalize acrescentando mais 200 ml de água em temperatura ambiente e bata por mais alguns segundos. Tá pronto!!! Não disse que era simples?

A partir daí você pode acrescentar cacau, açúcar, ou simplesmente um shot de expresso e curtir o seu café fresquinho.

Dicas finais

A pasta de amendoim contém uma quantidade de gordura considerável, então você vai perceber que o leite fica bem homogêneo e encorpado, o que é ótimo. Porém, meu conselho é pegar leve, pois para quem tem maior dificuldade de digerir gorduras, você vai perceber que é um leite que pesa um pouco mais na digestão.

Você também pode usar outras pastas como pasta de castanha de caju, pasta de macadâmia ou ainda de outras oleaginosas e até fazer um mix com as pastas. E onde você encontra essas pastas? Geralmente em lojas de produtos naturais. Algumas dessas lojas possuem uma máquina de fazer pastas. Funciona de forma bem simples. Você seleciona a oleaginosa que prefere e pede para eles prepararem a pasta para você na hora. A vantagem é poder comprar apenas a quantidade que você deseja, além de ter um produto superfresquinho, feito

na hora!

Curtiu as dicas? Então envia o link desse post o seu amigo/ sua amiga que também vai curtir essas dicas top!

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)