Mandlové mléko



Mandlové mléko, správněji mandlový nápoj, se vyrábí rozmixováním mandlí s vodou a následným přecezením. Výsledkem je jemný nápoj s lehce oříškovou chutí, který přirozeně neobsahuje laktózu. Oblíbili si ho proto nejen lidé, kteří se vyhýbají mléčným výrobkům, ale také ti, kteří rádi zkoušejí nové chutě.

Velkou výhodou domácí výroby je možnost upravit si chuť i hustotu přesně podle sebe. Nápoj můžete ponechat zcela přírodní, nebo ho dochutit vanilkou, skořicí, kakaem či trochou medu. A pokud ho vyrobíte doma, přesně víte, kolik mandlí a dalších surovin jste použili.

Co obsahuje mandlové mléko?

Samotné mandle jsou zdrojem nenasycených tuků, rostlinných bílkovin, vlákniny, vitaminu E a některých minerálních látek, například hořčíku. **U mandlového nápoje však záleží na množství použitých mandlí a způsobu výroby.** Při cezení se totiž část živin společně s mandlovou drtí odstraní.

Kupované mandlové nápoje bývají často obohacované o vápník a některé vitaminy, například B12 nebo D. Díky tomu se mohou svým obsahem vybraných živin více přiblížit kravskému mléku. Domácí mandlový nápoj takto obohacený není a obvykle obsahuje výrazně méně bílkovin než kravské mléko.

Pokud ho používáte jako pravidelnou náhradu mléka, **vyplatí se sledovat složení a vybírat neslazené varianty obohacené o vápník**. Pro malé děti nebo osoby se zvýšenými nároky na příjem některých živin nemusí být domácí mandlový nápoj vhodnou plnohodnotnou náhradou běžného mléka.

Vyrobte si vlastní mandlové mléko

Příprava domácího mandlového nápoje je jednoduchá a nepotřebujete k ní žádné speciální suroviny. Důležitý je pouze výkonnější mixér a jemné sítko nebo čisté plátýnko.

Ingredience:*150 g přírodních nesolených mandlí, 750 ml čerstvé pitné vody, voda na namáčení, med, vanilka nebo skořice podle chuti (nemusí být)*

Postup: Mandle vložíme do nádoby, zalijeme dostatečným množstvím vody a necháme přibližně 8 až 12 hodin namáčet v lednici. Poté vodu slijeme, mandle propláchneme a vložíme do výkonného mixéru. Přidáme 750 ml čerstvé studené pitné vody a několik minut důkladně mixujeme, dokud nevznikne bílý, jemně zakalený nápoj.

Směs přecedíme přes jemné sítko nebo čisté plátýnko určené pro styk s potravinami. Mandlovou drť důkladně vymačkáme, abychom získali co nejvíce tekutiny. Hotový nápoj můžeme podle chuti dosladit medem nebo dochutit vanilkou či skořicí.

Náš tip: *Pokud máte raději výraznější mandlovou chuť a krémovější konzistenci, použijte o něco méně vody. Naopak pro lehčí nápoj můžete přidat vody více. Mandle není nutné před mixováním loupat, po důkladném přecezení zůstane nápoj jemný i se slupkami.*

Co s mandlovou drtí? Rozhodně ji nevyhazujte!

Po přecezení mandlového mléka vám zůstane jemná mandlová drť, která se dá v kuchyni výborně využít. Přidejte ji do těsta na muffiny, sušenky nebo lívance, vmíchejte do ovesné kaše či domácí granoly. Můžete ji také usušit při nízké teplotě a následně použít při pečení.

Pozor však na skladování. Vlhká mandlová drť se rychle kazí, proto ji uchovávejte v lednici a co nejdříve spotřebujte, případně ji rovnou zamrazte. Díky tomu zužitkujete téměř všechny použité mandle.

Kam se mandlové mléko hodí?

Mandlový nápoj má jemně nasládlou chuť, která se výborně kombinuje s řadou surovin. Nejčastěji se používá do kávy, smoothie, ovesných kaší nebo při přípravě palačinek a lívanců. Skvěle ale funguje také v dezertech, pudincích a některých krémových polévkách.

Do kávy: Mandlový nápoj dodá kávě jemně oříškovou chuť. Pokud chcete připravit cappuccino nebo latté s bohatou pěnou, vyzkoušejte kupovanou variantu označenou jako barista, která je pro napěňování speciálně upravená. Domácí mandlové mléko zpravidla tak stabilní pěnu nevytvoří.

Do snídaňových kaší: Místo vody nebo běžného mléka zkuste ovesné vločky uvařit v mandlovém nápoji. Přidejte banán, skořici, nasekané ořechy a trochu medu. Získáte voňavou snídani s jemnou mandlovou chutí.

Do smoothie: Mandlové mléko si rozumí s banánem, jahodami, malinami, mangem i kakaem. Stačí přidat oblíbené ovoce a rozmixovat.

Při pečení: V mnoha receptech lze běžné mléko nahradit mandlovým nápojem ve stejném množství.

Výborně se hodí například do palačinek, muffinů nebo bábovek. Počítejte však s tím, že chuť i výsledná struktura se mohou mírně lišit.

Vyzkoušejte mandlové mléko s medem a skořicí

Máte chuť na něco voňavého? Připravte si jednoduchý mandlový nápoj, který potěší zejména během chladnějších dnů.

Ingredience na 2 porce:*400 ml mandlového mléka, 1–2 lžičky medu, ½ lžičky mleté skořice, špetka vanilky*

Postup: Mandlové mléko nalijeme do menšího kastrůlku a na mírném plameni zahříváme. Přidáme skořici, vanilku a vše dobře promícháme. Nápoj nemusíme vařit, stačí ho příjemně prohřát. Nakonec vmícháme med a ihned podáváme.

Náš tip: *Pro čokoládovou variantu přidejte lžičku kvalitního kakaa. Pokud chcete chuť ještě zvýraznit, můžete přisypat i špetku kardamomu.*

Jak dlouho domácí mandlové mléko vydrží?

Na rozdíl od průmyslově vyráběných trvanlivých nápojů neprochází domácí mandlové mléko tepelným ošetřením, které by zajistilo delší trvanlivost. **Proto ho vždy uchovávejte v čisté, dobře uzavřené nádobě v lednici při teplotě nejvýše 4 °C a ideálně spotřebujte do 2 až 3 dnů.** Při pochybnostech o čerstvosti ho raději vylijte.

Před použitím můžete nápoj protřepat, protože se přirozeně odděluje tekutá a hustší část. To je u domácích rostlinných nápojů běžné a samo o sobě to neznamená, že jsou zkažené.

Domácí, nebo kupované?

Obě varianty mají své výhody. **Domácí mandlové mléko vám umožní ovlivnit množství mandlí, sladkost i výslednou konzistenci.** Kupované nápoje zase nabízejí pohodlí, delší trvanlivost v neotevřeném balení a často také přidané vitaminy a minerální látky.

Ať už si vyberete kteroukoliv možnost, mandlový nápoj může být příjemným zpestřením jídelníčku. Vyzkoušejte ho v ranní kávě, domácím smoothie nebo jako základ voňavého nápoje se skořicí. Možná zjistíte, že vám jemná mandlová chuť zachutná natolik, že se stane pravidelnou součástí vaší kuchyně.