

Ricettario ChufaMix

Latte di riso

Ingredienti:

- 1 litro d'acqua calda (60-80°)
- 100 grammi di riso crudo* (lasciare in ammollo per tutta la notte)
- 10 ml di succo d'agave (dolcificante)
- un pò di buccia di limone o lime
- un pizzico di cannella
- un pizzico di sale

*riso crudo: lo si può scegliere indifferentemente bianco, integrale, thai, basmati ecc.

Preparazione:

1. Riempire il contenitore ChufaMix con 0,5 litro di acqua*
2. Versare nel Chufamix gli ingredienti (e il dolcificante, se lo si desidera).
3. Mescolare il tutto per circa un minuto, usando un frullatore o un mixer a immersione. Se i semi di riso non si rompono è necessario impostare il frullatore sulla velocità "turbo"
4. Aggiungere altri 0,5 l di acqua e frullare per altri 30 secondi circa
5. Estrarre il filtro fuori dall'acqua e spostalo con un cucchiaino di legno o una spatola fino a visualizzare la polpa
6. Inserire il pestello ChufaMix lentamente e schiacciare fino a spremere le ultime gocce della polpa di riso

*Il riso è un seme molto piccolo pertanto è necessario preparare questa bevanda con mezzo litro di acqua (2 tazze) per spremere meglio i semi. Dopo aver terminato il processo di miscelazione è necessario aggiungere più acqua.

Questo latte si può bere subito o conservare per alcuni giorni in frigorifero.

Latte di soia

Ingredienti:

- 1 litro di acqua
- 80 grammi di semi di soia bianchi
- 1 cucchiaio di zucchero di canna o di agave
- ½ cucchiaino di cannella in polvere o un rametto di cannella
- 1/5 di una buccia di limone o d'arancia
- Un cucchiaio di zucchero vanigliato o un pizzico di aroma vaniglia (facoltativo)

Preparazione:

1. Mettere a bagno i fagioli di soia in acqua durante la notte (eliminare l'acqua dopo ammollo)
2. Versare 1 litro di acqua nel contenitore Chufamix
3. Inserire il bicchiere filtrante e versare i semi di soia ammollati e il resto degli ingredienti all'interno
4. Mescolare per circa 1-2 minuti
5. Sollevare il bicchiere filtrante fuori dall'acqua, e utilizzare il mortaio Chufamix per separare con attenzione la bevanda dalla polpa
6. Se non siete amanti del "crudo", fate bollire questo latte per 15 minuti in un pentolino. Mescolate delicatamente con amore. Assaggiate dopo 5 minuti. Il sapore 'fagioloso' dovrebbe essersi attenuato
7. Dopo 15 minuti, il latte è completamente appetibile, soprattutto se si aggiungono zucchero greggio o altri edulcoranti
8. Dopo 20 minuti, si avrà un latte di soia cremoso e dal sapore neutro, abbastanza buono da essere bevuto da solo

Consigli:

- Invece di usare semi di soia è possibile utilizzare soia "testurizzata" o "precotta" (fiocchi di soia). Questo è il metodo più veloce perché basta mettere a bagno questo tipo di soia per 15 minuti e non è necessario bollire il latte di soia una volta preparato.
- Il latte di soia si conserva in frigorifero per un massimo di otto giorni.
- Una volta che si è in grado di preparare il latte di soia è possibile preparare in casa anche lo yogurt di soia ed il tofu (formaggio vegetale).

Latte di cocco

Ingredienti:

- 1 litro d'acqua calda (80°)
- 1 noce di cocco o 150-200 gr di cocco secco
- 20 gr. di zucchero di canna/ 10 ml. di succo d'agave (dolcificante)
- un pizzico di sale

Preparazione:

1. Riempire il contenitore ChufaMix con 1 litro di acqua.
2. Versare nel Chufamix gli ingredienti (e il dolcificante, se lo si desidera)
3. Mescolare il tutto per circa 1 minuto con un frullatore a immersione
4. Estrarre il filtro fuori dall'acqua e spostarlo con un cucchiaino di legno o una spatola fino a visualizzare la polpa
5. Inserire il pestello ChufaMix lentamente e schiacciare fino a spremere le ultime gocce della polpa di cocco

Consigli:

- Se utilizzi la polpa di cocco fresca, anziché secca, ti consigliamo di aggiungere il cocco a poco a poco durante il punto 3.
- E' importante realizzare questo latte con acqua molto calda per sciogliere il burro di cocco. Realizzando la ricetta con acqua a temperatura ambiente il burro di cocco diventa solido, rendendo difficile il processo di filtraggio. Utilizzando acqua calda la ricetta è facile e il latte ha un sapore delizioso.
- Quando si conserva il latte di cocco per un paio di giorni in frigorifero, la parte superiore diventa solida a causa del burro di cocco. Puoi utilizzarla come un olio o un burro, oppure puoi scaldare il latte vegetale in modo da sciogliere il burro di cocco, e berlo!
- Chi ha il colesterolo alto dovrebbe separare il burro e bere il latte restante (latte di cocco light) per evitare gli acidi grassi saturi presenti nel burro di cocco.

Latte di mandorla

Ingredienti:

- 1 litro d'acqua (fredda o a temperatura ambiente)
- 150 gr. di mandorle pelate (possono essere lasciate a bagno tutta la notte)
- 2 datteri denocciolati (dolcificante)
- un pizzico di sale

Preparazione:

1. Riempire il contenitore ChufaMix con 1 litro di acqua
2. Versare nel Chufamix le mandorle (e il dolcificante, se lo si desidera)
3. Lasciare le mandorle a mollo per circa 5 minuti
4. Mescolare il tutto per circa 2 minuti, con un frullatore a immersione
5. Lasciare marinare il tutto per altri 5 minuti
6. Estrarre il filtro fuori dall'acqua e spostarlo con un cucchiaino di legno o una spatola fino a visualizzare la polpa
7. Inserire il pestello ChufaMix lentamente e schiacciare fino a spremere le ultime gocce della polpa di mandorle

Latte di farro e vaniglia

Ingredienti:

- 100 g di fiocchi di farro
- 1 litro di acqua calda (80°C)
- 1 pezzetto di vaniglia (2 cm) o un cucchiaino da tè di vaniglia in polvere
- 1 cucchiaino da tè di sciroppo (o di zucchero di canna)
- 1 pizzico di sale

Preparazione:

1. Mettere 1 litro di acqua calda (80°C) nel contenitore del ChufaMix
2. Inserire il filtro con tutti gli ingredienti e mescolare con il frullatore a immersione per 1 minuto al massimo.
3. Lasciare riposare il drink per 5-10 minuti.
4. Rimuovere il filtro e schiacciare la polpa con l'aiuto del pestello per estrarre il latte fino all'ultima goccia.
5. Lasciare raffreddare per 10 minuti al massimo e conservare in frigorifero.

Latte di canapa e mango

Ingredienti:

- 1 litro di acqua 100 grammi di semi di canapa interi (non sgusciati)
- 25gr di mango essiccato
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave
- un pizzico di sale

Preparazione:

1. Mettere a bagno i semi interi di canapa per almeno 2 ore, meglio ancora se per tutta la notte
2. Il mattino seguente rimuovere l'acqua d'ammollo
3. Mettere 0,5 l di acqua* nel contenitore ChufaMix
4. Montare il filtro di vetro e mettere nel bicchiere la canapa ed il mango a pezzetti; lasciarli immersi per 15 minuti
5. Mescolare il tutto per circa un minuto, usando un frullatore o un mixer a immersione. Se i semi di canapa non si rompono è necessario impostare il frullatore sulla velocità "turbo"
6. Aggiungere altri 0,5 l di acqua e frullare per altri 30 secondi circa
7. Estrarre il filtro fuori dall'acqua, spostarlo con un cucchiaino di legno o una spatola con pazienza fino a vedere chiaramente la polpa
8. Inserire il pestello ChufaMix lentamente e schiacciare fino a spremere le ultime gocce di succo

*La canapa è un seme molto piccolo, pertanto è necessario preparare questa bevanda con mezzo litro di acqua (2 tazze) per spremere meglio i semi. Dopo aver terminato il processo di miscelazione è necessario aggiungere più acqua.

Latte di noci e cioccolato

Ingredienti:

- 1 litro di acqua
- 100-150 grammi di noci sgusciate
- 40 grammi di zucchero di canna
- 25 grammi di cacao in polvere puro o carruba
- 1/4 di una buccia d'arancia

Preparazione:

1. Riempire il contenitore ChufaMix con 1 litro di acqua
2. Mettere le noci sgusciate, il dolcificante, la buccia d'agrumi e il cacao nel bicchiere del filtro
3. Mescolare il tutto per circa un minuto, usando un frullatore o un mixer a immersione
4. Estrarre il filtro fuori dall'acqua e spostalo con un cucchiaino di legno o una spatola fino a visualizzare la polpa
5. Inserire il pestello ChufaMix lentamente e schiacciare fino a spremere le ultime gocce della polpa di noce. Questa ricetta va realizzata con acqua naturale o fredda. Se non si ha intenzione di berla subito, la si può conservare in frigorifero.

Latte di arachidi con menta e cacao

Ingredienti:

- 150 g di arachidi tostate e non salate (o dissalate in acqua)
- 1 litro di acqua 4 cucchiaini di menta (se utilizzi la menta fresca, è necessario usarne di più)
- 30 g di cacao (o 20 g di farina di carrube)
- 4 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 pizzico di sale

Preparazione:

1. Mettere un litro di acqua nel contenitore Chufamix
2. Mettere il resto degli ingredienti nel filtro e inserirlo nel contenitore
3. Mescolare per un minuto con l'aiuto di un frullatore a immersione
4. Lasciare riposare il composto per 10 minuti
5. Rimuovere il filtro e spremere la polpa con il pestello per estrarre le ultime gocce di latte. La polpa può essere riciclata per fare una favolosa crema di cioccolato artigianale.

Consiglio:

Per produrre il latte di arachidi semplice, senza aggiunta di aromi naturali, seguire lo stesso processo di preparazione utilizzando solo acqua, arachidi e un pizzico di sale.

Latte di quinoa con curcuma e cannella

Ingredienti:

- 50 gr di quinoa (messa a bagno per 8 ore)
- ½ litro di acqua calda (70°C)
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino o un ramo di cannella
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave (facoltativo)
- Un pizzico di sale

Preparazione:

1. Versare ½ litro di acqua calda nel contenitore chufamix
2. Posizionare la quinoa e il sale nel bicchiere filtrante ed inserire nel contenitore
3. Miscelare per 1 minuto e filtrare la polpa utilizzando il mortaio
4. Se si vede che la quinoa non si mescola abbastanza bene, utilizzare l'impostazione più elevata * del mixer
5. Versare il latte in un pentolino e riscaldare per 10 minuti fiamma lenta
6. Mentre il latte è in ebollizione, aggiungere un cucchiaino di curcuma, uno di cannella, il dolcificante e mescolare infine il tutto