

Зачем использовать соевое молоко?

Да, вы всегда можете сделать соевое молоко вручную, без соеварки. Но если вам нравится ежедневно пить соевое молоко (или другое растительное молоко), сложный процесс приготовления может оказаться не очень практичным.

Проблемы использования традиционного способа приготовления соевого молока:

- Это требует использования и очистки большого количества оборудования
- Это требует дорогого, мощного блендера, иначе у вас останется много мякоти фасоли и водянистого молока.
- Вам нужно внимательно следить за процессом приготовления, чтобы молоко не пролилось и не испортило кухонную стойку.
- Это требует удаления мякоти фасоли перед приготовлением молока, что приводит к менее ароматному напитку с меньшим количеством питательных веществ

Напротив, соеварка предлагает решения всех этих проблем и предлагает дополнительные преимущества:

- Вам нужно всего 3 минуты, чтобы установить его, а затем вы можете оставить его без присмотра.
- Весь процесс приготовления и смешивания осуществляется в одной машине. Это создает меньше хлопот и требует нулевого мониторинга
- Вы можете даже сделать соевое молоко из сухих бобов, не вымачивая их
- Очистка очень проста и занимает всего 3 минуты
- Вы экономите 40 минут активного приготовления и времени приготовления
- Соевое молоко вкуснее и питательнее, потому что мякоть фасоли готовится вместе с молоком.

Вам нужно только:

- Замочите бобы на ночь (или нет, если хотите!)
- Добавьте бобы в соеварку и добавьте воды до отметки
- Запустите машину, нажав одну кнопку

Всё! Это займет около 3 минут, а затем вы можете забыть об этом.

Как только машина издаст звуковой сигнал, у вас будет целый кувшин со свежеприготовленным соевым молоком! Здесь нам нужно сделать еще один шаг, чтобы сделать молоко более гладким - процедить молоко через мелкую сетку.

Этот процесс удалит большую часть мякоти бобов, которую вы можете сохранить и использовать для приготовления блинов (см. Рецепт ниже).

Можно добавить небольшое количество сиропа в горячее молоко так же, как это делают в Китае. Но если вы предпочитаете холодное соевое молоко, вы всегда можете охладить его или добавить кубики льда.

Как только вы закончили делать партию соевого молока, сразу помойте машину, пока она не остыла, чтобы остатки бобовой мякоти легко отделялись.

А как насчет остатков бобовой мякоти (окара)?

Большинство рецептов скажут вам выбросить это, что является огромной ошибкой. Мякоть сои, или кара по-японски, содержит большое количество клетчатки и кальция, а также содержит много белка, углеводов и калия.

Эта мякоть бобов имеет грубую текстуру, которая не особенно приятна, если вы едите ее напрямую, поэтому вы захотите использовать ее с другими ингредиентами, чтобы изменить текстуру. Один из методов - смешать мякоть с яйцом и мукой, и зеленым луком, чтобы сделать оладьи. Это займет 10 минут, чтобы взбить это вместе, и тогда у вас будет полный завтрак! Окара используется в большом количестве веганских рецептов.

Домашнее соевое молоко - отличная закуска, которую пьют утром, за ужином или в течение дня.