

Propozycja nie tylko dla osób, które nie tolerują mleka i nabiału.

Warto zrezygnować z mleka krowiego by spróbować jego wersji roślinnych. Bez cholesterolu, bez nasyconych tłuszczów zwierzęcych, bez hormonów, bez okrucieństwa. Na pewno jedną z nich polubisz.

Mleka roślinne można kupić w supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością.

MLEKO SOJOWE	MLEKO RYŻOWE	MLEKO Z KONOPI	
 bogate i kremowe. Świetne do wszystkiego, idealne do picia na surowo, gotowania, pieczenia, itp. Ścina się w gorących napojach. Staraj się wybierać mleko organiczne.	 rzadkie, o bardzo wodnistej konsystencji. Lekkie i naturalnie słodkie, świetne do płatków śniadaniowych i gotowania, lecz zbyt wodniste do gorących napojów.	 kremowe, i w odróżnieniu od pozostałych, ma bogaty i silny smak, dlatego nie jest idealnym dodatkiem do gorących napojów. Nadaje się do gotowania, zwłaszcza pikantnych potraw.	krem Świe zbyt Łatw dom wod schł
MLEKO MIGDAŁOWE	MLEKO Z ORZECHÓW LASKOWYCH	MLEKO KOKOSOWE	Z
 kremowe i delikatnie orzechowe. Świetne do herbaty i kawy, jak również do gotowania i pieczenia. Łatwo je przygotować w domu, wystarczy namoczyć migdały w wodzie i zostawić na noc, następnie zmiksować je z wodą i odcedzić. Można osłodzić do smaku.	 lekkie o bogatym orzechowym smaku. Świetne w napojach i lekkich deserach, ale zupełnie nie nadaje się do gotowania i pieczenia. Łatwo je przygotować w domu, trzeba namoczyć orzechy w wodzie i zostawić na noc, następnie zmiksować je z wodą i odcedzić.	 gładkie, świeże, o delikatnym smaku. Jego konsystencję można porównać do mleka półtłustego. Idealne do wszystkiego, szczególnie do płatków śniadaniowych oraz gorących napojów i koktajli.	gład orze do g przy Łatw dom orze na n je z

Patrycja Leszczyńska