

Mléko z konopných semínek

Nejdokonalejší formou, jak z konopného semínka získat všechny živiny, je připravit si konopné mléko. Čistě přírodní, vhodné pro malé i velké.

Složení:

voda

konopné semínko neloupané

Příprava: Pytlík (150g) neloupaného konopného semínka namočte alespoň na 24 hodin do vody (cca 300 ml). Nejlepší je ale počkat, až některá semínka prasknou a objeví se jejich malé klíčky. To trvá 1 a půl dne až 2-3 dny. Pokud budete semínka máčet déle než 24 hodin, pak doporučujeme misku se semínky ve vodě vložit po 24 hodinách do ledničky. Nezapomeňte alespoň 2x za den vyměnit namáčecí vodu za čistou. Když jsou semínka dostatečně namočená, vodu slijte, semínka propláchněte a vložte do mixovací nádoby. Vlijte vodu a tyčovým mixérem semínka důkladně rozmixujte. Poté vezměte jemné sítko nebo látku, přes které mléko přecedíte. Když máte mléko hotové, můžete si ho ještě naředit dle požadované potřeby.