



Latte vegetale di canapa: come prepararlo in casa

INGREDIENTI

- 80 gr di semi di canapa decorticati
- 300 ml di acqua

PROCEDIMENTO

- 1) Lascia in ammollo i semi di canapa decorticati per almeno un ora. Nel caso di semi integrali, il tempo richiesto sarà di 12/24 ore
- 2) Trascorso il tempo di ammollo, inserisci i semi con i 300 ml di acqua nell'**estrattore di succo**.
- 3) Effettua una seconda estrazione a partire dagli avanzi, reidratando gli scarti con un pò di latte ottenuto dalla prima estrazione.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il latte di canapa è una bevanda ottenuta **dai semi di Canapa sativa**, considerati molto utili per via del loro **contenuto nutrizionale**.

Contengono infatti **amminoacidi essenziali**, proteine, vitamina A e vitamina E, oltre che **acidi grassi omega 3**.

Sono inoltre una fonte di **sali minerali** come il **potassio**, il **ferro** e il **magnesio**.

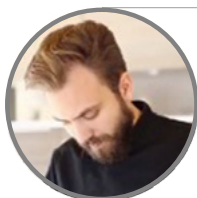
Il latte di semi di canapa può essere considerata una **bevanda energizzante**, adatta per **rafforzare l'organismo**.

La **preparazione casalinga**, ci permette di evitare conservanti, addensanti e zuccheri raffinati presenti nel prodotto industriale.

Il **sapore molto gradevole** di questo latte vegetale, lo rende un valido sostituto del latte tradizionale, soprattutto per gli intolleranti al lattosio.



La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
<https://youtu.be/29NmeV8VUDY>



Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.