Základní recepty sChufaMixem:

Ořechy

Ingredience

- 1 litr čisté vody
- od 100 do 225 gramů celých vlašských orechů, arašidů, kešu nebo pistácií; anebo pomleté nebo přes noc namočené mandle, lískové ořechy, kaštany, čufa ořechy; anebo kombinace ořechů.
- 80 gramů cukru / 70 gramů medu nebo palmového sirupu / 40 ml agávového sirupu.

Příprava

1. Naplňte nádobu ChufaMixu 1 litrem čisté vody (0,85 litru, pokud používáte používate namočené ořechy).
2. Vložte ořechy do filtrační vložky.
3. Mixujte tyčovým mixérem (na nízkých otáčkách) po dobu jedné minuty.
4. Nechte odstát alespoň 5 minut (pouze pokud jste použili namočené ořechy).
5. Vyndejte filtrační vložku z vody, pomocí dřevěné lopatky nebo vařečky zamíchejte obsah filtrační vložky až dokud nezůstane pouze dřeň, potom vsuňte hmoždíř a pomalu vytlačte poslední kapky z ořechové drti.
6. Vždy uchovávejte svůj přírodní nápoj v lednici (maximálně 5 dní).

Obiloviny

Ingredience

- 1 litr horké vody (<85° C).
- 50 gramů jemných cereálních vloček nebo přes noc namočených zrn (oves, rýže, špalda,...)
- 40 gramů cukru, medu nebo přírodního sirupu / lžíce lístků stévie/ 20ml agávového sirupu
- lžíce za studena lisovaného slunečnicového oleje
- 1/10 kůry citrónu nebo 1/6 kůry pomeranče
- trocha skořice
- špetka soli

Příprava

1. Naplňte nádobu ChufaMixu 1 litrem horké vody (<85° C).
2. Vložte cereálie do filtrační vložky.
3. Mixujte tyčovým mixérem (na nízkých otáčkách) po dobu jedné minuty
4. Vyndejte filtrační vložku z vody, vsuňte hmoždíř a pomalu vytlačte poslední kapky z cereální drti.
5. Vždy uchovávejte svůj přírodní nápoj v lednici (maximálne 5 dní).

Semínka

U semínek (dýňové, melounové, atd.), a zvlášť u velmi malých semínek (konopné, quinoa, sezamové, chia, mák atd.), je mnohem lepší a) nepoužívat jeden litr, ale půl litru vody. Pomocí tohoto triku se zmenšuje mlecí plocha a semínka tak neutíkají. b) Použít vysoké otáčky na ponorném mixéru (nepoužívejte u ořechů a cereálií).

Ingredience

- 1/2 litru teplé nebo horké vody
- 60 gramů semínek
- Doporučujeme: přidejte do filtrační vložky listy nebo kořen léčivých rostlin.

Příprava

1. Naplňte nádobu ChufaMixu 1/2 litrem horké vody.
2. Vložte semínka do filtrační vložky.
3. Mixujte tyčovým mixérem (na vysokých otáčkách) po dobu jedné minuty
4. Nechejte odstát 2 minuty.
5. Vyndejte filtrační vložku z vody, vsuňte hmoždíř a pomalu vytlačte poslední kapky ze semínkové drti.

Další recepty sChufaMixem:

Mléko zvlašských ořechů

- 1 litr vody
- 150 gramů celých vlašských ořechů
- 85 gramů cukru/ 70 gramů třtinové šťávy /70 gramů medu/40 ml Agávového sirupu

Příprava

1. Naplňte nádobu ChufaMixu 1l vody
2. Dejte celé ořechy a (pokud chcete) sladidlo do filtrační nádoby
3. Vložte mixér a mixujte ořechy přibližně 1 minutu
4. Vyndejte filtrační nádobu z vody, pomocí dřevěné vařečky zamíchejte, dokud na dně filtrační nádoby neuvidíte drť, potom vložte hmoždíř a tlačte, dokud nevytlačíte poslední kapky z ořechové drti.

Můžeme ho vyrábět se studenou vodou. Pokud ho nevypijete hned, uchovejte ho v ledničce.

Kakao zvlašských ořechů

- 1 litr vody
- 150 gramů celých vlašských ořechů
- 95 gramů cukru/ 75 gramů třtinové šťávy /75 gramů medu/50 ml Agávového sirupu
- 25 gramů čistého kakaového prášku
- 1/4 pomarančové nebo mandarínkové kůry

Příprava

1. Naplňte nádobu ChufaMixu 1l vody
2. Dejte celé ořechy, sladidlo, kúru a kakao do filtrační nádoby
3. Vložte mixér a mixujte vše spolu přibližne 1 minutu
4. Vyndejte filtrační nádobu z vody, pomocí dřevěné vařečky zamíchejte, dokud na dně filtrační nádoby neuvidíte drť, potom vložte hmoždíř a tlačte, dokud nevytlačíte poslední kapky z ořechové drti.

Můžeme ho vyrábět se studenou vodou. Pokud ho nevypijete hned, uchovejte ho v ledničce.

Rýžový nápoj (ze zbylé uvařené rýže)

- 1 litr vody
- 65 gramů uvařené rýže (zbytek celozrnné nebo bílé rýže, kterou jste si vařili)
- 50 gramů cukru/ 35 gramů třtinové šťávy /35 gramů medu/20 ml Agávového sirupu
- 1/8 citrónové nebo limetkové kůry, nebo 1/4 pomarančové nebo mandarinkové kůry
- troška mleté skořice
- špetka soli

Příprava

1. Naplňte nádobu ChufaMixu 1l vody
2. Dejte uvařenou rýži, kůru, skořici, sůl a (pokud chcete) sladidlo do filtrační nádoby
3. Vložte mixér a mixujte rýži přibližně 1 minutu
4. Vyndejte filtrační nádobu z vody, pomocí dřevěné vařečky zamíchejte, dokud na dně filtrační nádoby neuvidíte drť, potom vložte hmoždíř a tlačte, dokud nevytlačíte poslední kapky z rýžové drti.

Můžete použít horkou, teplou, nebo studenou vodu. Pokud ho nevypijete hned, uchovejte nápoj v lednici.

Mandlový nápoj (zcelých mandlí)

- 1 litr vody
- 200 gramů celých mandlí
- 85 gramů cukru/ 70 gramů třtinové šťávy /70 gramů medu/40 ml Agávového sirupu

Příprava

1. Naplňte nádobu ChufaMixu 1l vody
2. Dejte celé mandle a (pokud chcete) sladidlo do filtrační nádoby
3. Nechte mandle namočené 5 minut
4. Vložte mixér a mixujte mandle přibližně 2 minuty
5. Nechte aspoň 5 minut marinovat
6. Vyndejte filtrační nádobu z vody, vložte hmoždíř a tlačte, dokud nevytlačíte poslední kapky z mandlové drti.

Můžeme ho vyrábět se studenou vodou. Pokud ho nevypijete hned, uchovejte ho v ledničce.

Konopný nápoj

- ½l vody
- 60g konopných semínek

Příprava

1. Nechte konopná semínka namočená 5 minut
2. Naplňte nádobu ChufaMixu ½l teplé vody
3. Dejte namočená konopná semínka do filtrační nádoby
4. Vložte mixér a mixujte konopná semínka přibližně 40 sekund
5. Nechte 3 minuty marinovat
6. Vyndejte filtrační nádobu z vody, vložte hmoždíř a tlačte, dokud nevytlačíte poslední kapky z konopné drti.

Použijte teplou vodu. Pokud ho nevypijete hned, uchovejte ho v ledničce.

Ovesný nápoj slískovými ořechy

- 1 litr vody
- 50 gramů ovesných vloček nebo přes noc namočených zrn ovsa
- 50 gramů cukru/ lžíce listů stévie /40 gramů medu/20 ml Agávového sirupu
- 50 gramů celých nebo mletých lískových oříšků
- lžíce slunečnicového panenského oleje (nemusí být)
- špetka soli

Příprava

1. Pokud použijete celé lískové oříšky, namočte je aspoň na 5 minut před výrobou nápoje. Pokud použijete mleté lískové oříšky, dejte je přímo do filtru.
2. Naplňte nádobu ChufaMixu 1l horké vody
3. Dejte vločky, nebo namočená zrna, sůl, lískové oříšky (celé nebo mleté) a sladidlo (pokud chcete) do filtrační nádoby
4. Vložte mixér a mixujte 1-2 minuty
5. Nechte 5 minut marinovat
6. Vyndejte filtrační nádobu z vody, pomocí dřevěné vařečky zamíchejte, dokud na dně filtrační nádoby neuvidíte drť, potom vložte hmoždíř a tlačte, dokud nevytlačíte poslední kapky z ovesné drti.

Vždy použijte horkou vodu (60°až 80°C) na přípravu ovesného nápoje. Pokud použijete velmi horkou vodu, textúra může být hustá, jako jogurt. Pokud je příliš hustá, můžete přidat víc vody, nebo použít na přípravu méně ovsa. Pokud použijete teplou vodu, dostanete textúru, která není až tak hustá. Nepoužívejte však studenou vodu, protože nápoj bude řídký a nehomogenní. Nápoj uchovejte v lednici.

ChufaMix

Výrobník rostlinných nápojů

www.darzprirody.cz

ChufaMix

Výrobník rostlinných nápojů:

- rostlinné nápoje hotové za 1 minutu
- zdravý nepasterizovaný nápoj
- vaše vlastní suroviny
- bez nepořádku a zdlouhavé přípravy
- unikátní nerezové sítko
- certifikované plasty bez BPA
- vyrobené v Španělsku bez zabudovaného kazítka

SChufaMixem si snadno sami vyrobíte:

Oříškové nápoje

Mandlové, lískovo-oříškové, z vlašských ořechů, arašídové, kaštanové, z para ořechů, kešu, pistáciové, z piniových oříšků, z čufa oříšků, z makadamových ořechů, apod.

Obilninové nápoje

Ovesné, rýžové, špaldové, pšeničné, atd.

Semínkové nápoje

Z quinoi, sezamové, konopné, dýňové, slunečnicové, melounové, makové atd.

Sójové nápoje

Další kulinářské výtvory:

Ze zbylé drti si můžete připravit pomazánky, koláče, fašírky, či různé RAW pochoutky, rostlinné nápoje můžete použít jako náhradu kravského mléka v klasických receptech.

Potřebujete mít doma pouze tyčový mixér, svůj ChufaMix®, 5 minut času a chuť zažít něco úplně jiného než balené rostlinné nápoje z obchodu.

Co získáváme ChufaMixem?

Získáváme zdraví

Čerstvě vyrobené nápoje si zachovávají všechny původní zdravotní a výživové vlastnosti živé stravy z ingrediencí, které použijete. ChufaMix je vyrobený z certifikovaných netoxických plastů bez BPA.

Šetříme peníze

Litr poctivého domácího ovesného nápoje z ChufaMixu stojí okolo 6 Kč, litr sójového nápoje 9 Kč a litr mandlového nápoje okolo 50 Kč.

Chráníme životní prostředí

Bez potřeby používat balené nápoje vyprodukujeme méně CO2 a odpadu. Při použití mixéru na 1 minutu spotřebujeme 20W.

Jsme zodpovědným spotřebitelem

ChufaMix vám umožňuje vědět, co jíte, a také si to zodpovědným způsobem vyrobit.

Syrové rostlinné nápoje jsou ve všeobecnosti bohaté na:

- Nenasycené tuky (které upravují cholesterol a triglyceridy)
- Bílkoviny a vápník (i když v menším množství než v živočišném mléku, ale bílkoviny jsou lepší kvality a vápník se lépe váže v kostech)
- Vitamíny
- Minerály
- Polyfenoly
- Fosfor
- Další živiny
- Vlákninu

Co se týká průmyslově vyráběných rostlinných nápojů, protože procházejí procesem pasterizace anebo sterilizace a homogenizace, ztrácejí většinu svých výživových hodnot (mezi jiným, proti-cholesterolový účinek nenasycených tuků se ztrácí).

Důležitým rozdílem mezi rostlinnými nápoji a živočišnými mléky (mezi savci je člověk jediný tvor, a to jen v některých kulturách, který pije živočišné mléko po ukončení kojení) je, že rostlinné nápoje neobsahují laktózu, lepek (kromě nápojů z obilnin) ani nasycené tuky, kdežto živočišná mléka je obsahují.

Návod na použití:

1. Naplňte nádobu na vodu až ke značce 1/2 litru nebo 1 litr
2. Jemně vložte filtrační nádobu do nádoby s vodou
3. Vložte ořechy, semena nebo zrna do filtrační nádoby
4. Vložte ruční mixér do fitrační nádoby a mixujte 1 minutu, pomalu s ním pohybujte nahoru a dolů, aby se vše rovnoměrně rozmixovalo
5. Pomalu vyjměte filtrační nádobu a vložte hmoždíř a vytlačte všechnu tekutinu z rozmixované drti
6. Můžete přidat sladidlo/sirup k doslazení dle vlastní volby

www.darzprirody.cz