

# Sojino mleko

Za 1 – 1,5 litra mleka:

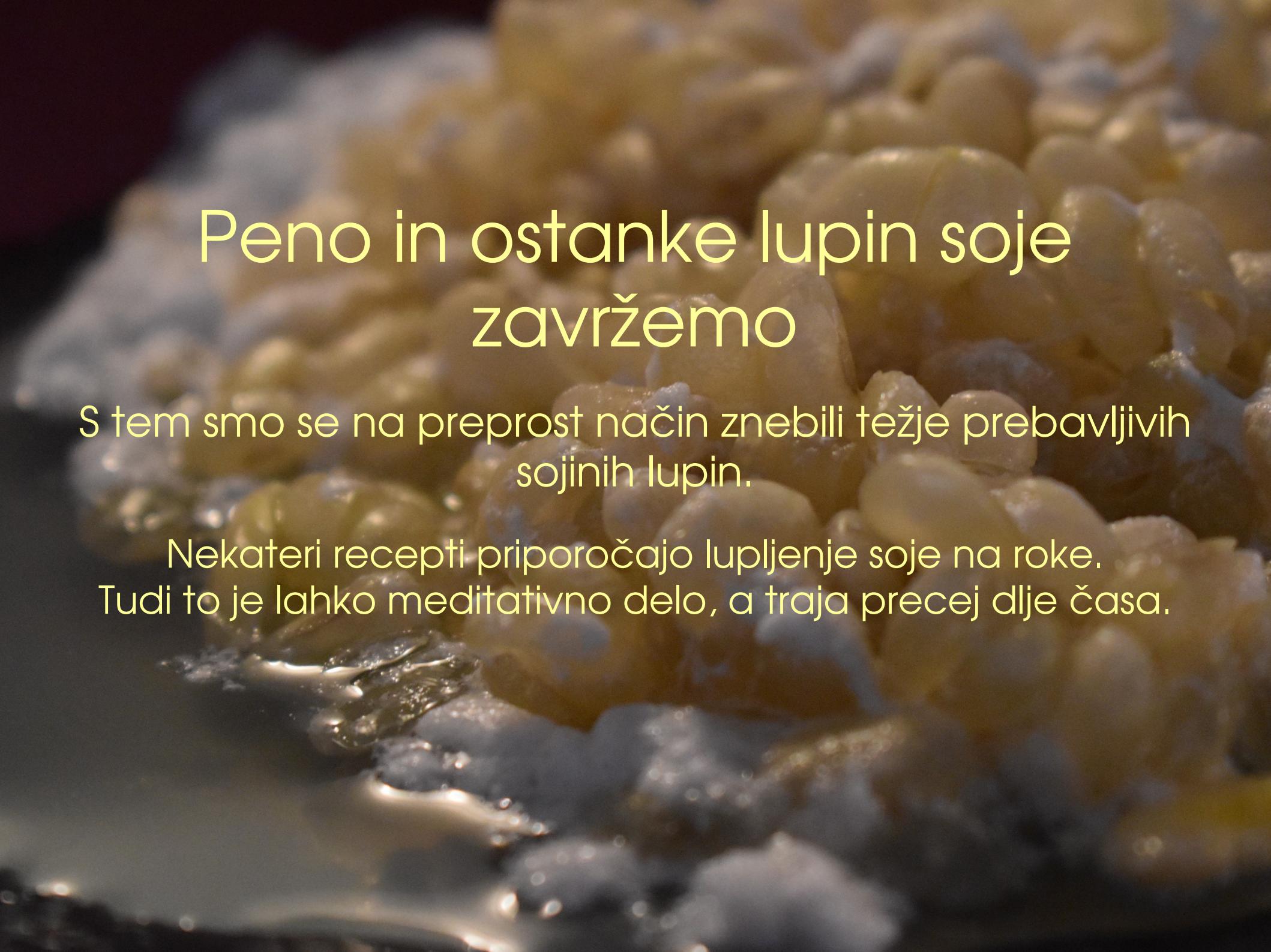
**250 gramov soje**

**2 litra vode**



Zrnje soje namočimo čez  
noč, odcedimo, operemo,  
prelijemo z vodo in na hitro  
pokuhamo do vretja.

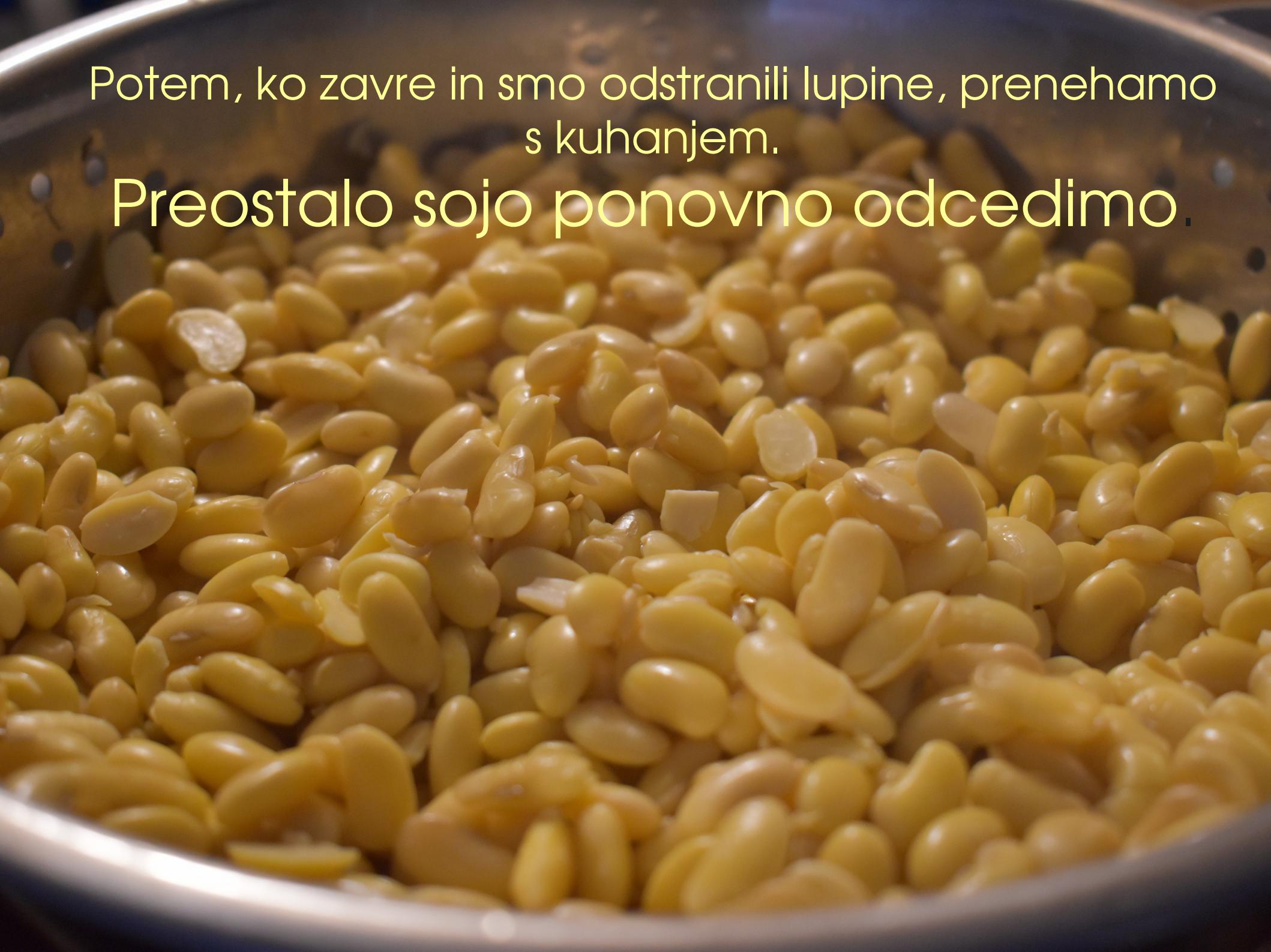
Ko zavre, s pomočjo  
lopatke ali penovke  
odstranimo peno in  
ostanke sojinih lupin, ki  
priplavajo na vrh.



# Peno in ostanke lupin soje zavržemo

S tem smo se na preprost način znebili težje prebavljivih sojinih lupin.

Nekateri recepti priporočajo lupljenje soje na roke.  
Tudi to je lahko meditativno delo, a traja precej dlje časa.



Potem, ko zavre in smo odstranili lupine, prenehamo  
s kuhanjem.

Preostalo sojo ponovno odcedimo.

Odcejeno in oluščeno sojino zrnje in 2 litra  
tople vode v mešalniku zmiksamo do  
gladkega.



Vsebino prestavimo v 4 – 5 litrski lonec in ob  
**počasnem** vretju kuhamo eno uro.

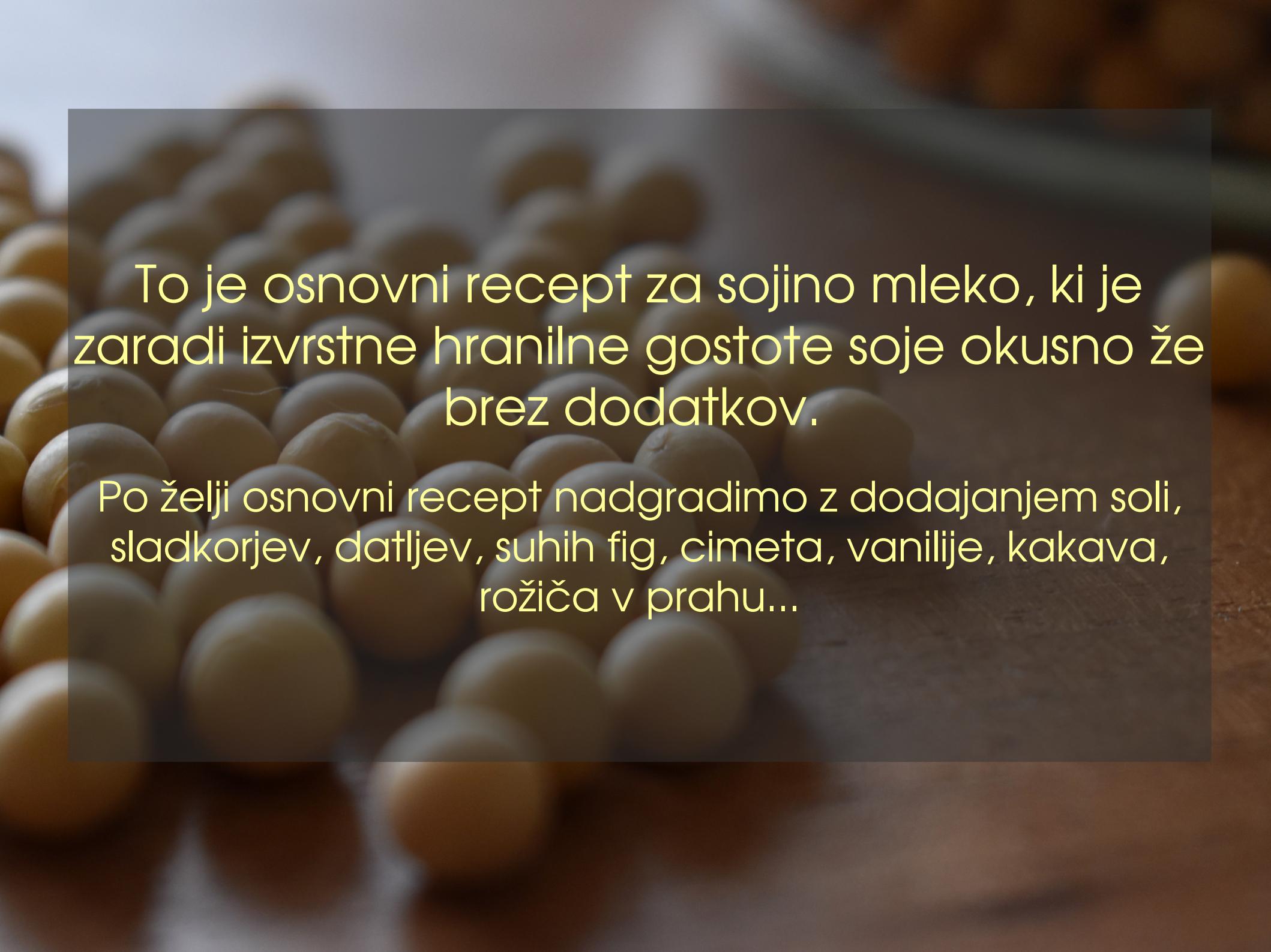
Ogenj zmanjšamo pravočasno, sicer lahko vsebina vzkipi čez  
rob posode.

Občasno premešamo,  
pazimo, da se nam ne prismodi.



Počakamo, da se vsebina v loncu ohladi na sobno temperaturo. Maso precedimo skozi cedilo, krpo ali tekstilno vrečko za delanje rastlinskih napitkov.

Dobili smo mleko, ki ga po želji še na kratko pogrejemo do vretja in s tem pasteriziramo. Hranimo v hladilniku do enega tedna.



To je osnovni recept za sojino mleko, ki je zaradi izvrstne hranične gostote soje okusno že brez dodatkov.

Po želji osnovni recept nadgradimo z dodajanjem soli, sladkorjev, datljev, suhih fig, cimeta, vanilije, kakava, rožiča v prahu...



# Kaj s sojinim mlekom?

Pijemo kar tako.

Uporabimo ga lahko v vseh receptih, ki zahtevajo dodatek mleka.

**Naredimo sojin jogurt!**

# Sojin jogurt

Sojino mleko vlijemo v kozarček, ga cepimo z »jogurtovimi bakterijami« in postavimo na toplo za nekaj ur ali čez noč.

Idealna temperatura je med 30 – 40°C.

Tako preprosto je.



Bakterije oz. jogurtove kulture, ki nam naredijo jogurt dobimo na enega od naštetih načinov:

- najceneje je, da sojino mleko cepimo z nekaj že pripravljenega jogurta, v razmerju vsaj 1/10. Lahko je kupljen jogurt, le da ima žive kulture.
- sojino mleko cepimo s probiotikom (katerimkoli), tako da odpremo kapsulo probiotika in stresemo vsebino v mleko.
- lahko pa kupimo že pripravljene jogurtove kulture, ki so ponavadi podobne sestave, kot probiotik. To je najdražja opcija.

# Dobimo kremast jogurt!

Bolj kot je sojino mleko razredčeno z vodo, bolj je jogurt tekoč.



## Okara

se imenujejo ostanki soje, ki so nam ostali, ko smo mleko  
precedili.

Okare ne zavrzemo, ker je polna hrani!

Uporabimo jo v omakah, piškotih, za zgoščevanje, ipd.

Lahko jo pojemo kar tako, okus je odličen!

## Rastlinska skuta

Če okari dodamo limonin sok, okus in tekstura spominjata na  
skuto.



Idejo,  
kako uporabiti okaro,  
najdete tudi v receptu za **tempeh**

Napisala, fotografirala, skuhalna in pojedla: Suzana VGC