

# חלב סויה



**מצרכים:**

1 1/2 כוסות (300 גר') פולי סויה

1 כפית ממתיק טבעי

3.5 כוסות (840 מ"ל) מים

**אופן ההכנה:**

נקו את פולי הסויה השלמים והשרו אותם במים למשך 4-8 שעות. אדו אותם למשך 15 דקות. נקזו את המים מפולי הסויה והניחו להם להתקרר. הניחו את כל המרכיבים במיכל ויטמיקס לפי הסדר בו הם רשומים וסיגרו את המכסה. בחרו באפשרות Variable 1.

הפעילו את הויטמיקס והגבירו את המהירות למצב Variable 10, ואז למצב High. ערבלו למשך 1 דקות עד שתקבלו מרקם חלק. סננו בשקית סינון גבינה. נערו לפני השימוש.

לטעם מרענן, הוסיפו קובייה בגודל 2.5 ס"מ של שורש זנגוויל לפני הערבול. את המתכון ניתן להכין בכל בלנדר, היתרון בויטמיקס הוא הניצולת הגבוהה יותר והמרקם החלק של החלב.

דבר הנטורופתית שירי מזור מבית אופק חדש: הסויה עשירה בסידן ובפיטו אסטרוגנים (דמויי הורמון נשי) ועל כך נמצאה במחקרים כיעילה לנשים בגיל המעבר כמאזנת הורמונאלית. בנוסף הסויה כמרבית הדגנים או הקיטניות יכולה לעזור בהפחתת כולסטרול מסוג LDL.