

N° 8 - OKTOBER 2020

# Växtbaserad dryck

Vågen HANGOUTS

Not your ordinary #Afterwork

Special guest

Anna Lena Rudolfsson-Kauppi

**VÅGEN**

ZERO WASTE BUTIK

**01 INTRO**

**02 Havremjolk**

**03 Mandelmjolk**



### Växtbaserad dryck är en jättebra produkt att addera till sin kost.

Beroende på vad din växtdryck är gjord på innehåller den olika vitaminer och mineraler. Till skillnad från komjölk innehåller växtdryck inget kolesterol och är den gjord på nötter kan den bistå med nyttiga fetter. Osötad växtdryck innehåller ofta en låg sockerhalt vilket är fördelaktigt för blodsockernivåerna. Såklart är växtdryck ett kärt alternativ till komjölk för veganer eller personer med laktos-/mjölkproteinallergi, men också för de som kanske helt enkelt inte tycker om komjölk.

Den växtbaserade drycken har flertalet användningsområden, tillsätt den till ditt kaffe eller te, använd den när du bakar eller vid matlagning när du gör din sås (exempelvis bechamelsås), mixa med frukt, grönsaker och bär till en näringsrik smoothie eller blanda med havregryn till en overnight oats. Ni ser, användningsområdena är många!

Oh! En sak till, växtdryck kan du själv göra hemma och det är både billigt och superenkelt!

Ps. Använd en fin glasflaska för att förvara din växtdryck, ett tips är att använda den unika glasflaskan graverad av den Östersundsbaseade konstnären, Anna Lena Kauppi som ni som deltagit på workshopen får som gåva.



A glass jar filled with oat milk, topped with a metal straw, sits on a wooden surface scattered with oatmeal. In the background, a glass pitcher and another jar are visible, all set against a neutral, textured backdrop.

**Okej,  
nu till recepten!**

# Havremjolk



## Instruktioner:

Addera 90g havre + 1 liter kallt vatten, en nypa salt och mixa samman ingredienserna i en mixer/blender på högsta styrka i 30-45 sekunder.

Häll därefter blandningen i en nötmjolkspåse eller annan lämpligt tyg och låt vätskan sila. När vätskan är färdig silad, tappa upp den i en flaska och ställ i kylan - färdigt!

Vill du tillsätta smak? Addera exempelvis - dadlar, vanilj, kakao, bär eller någon annan god smakförstärkare när du mixar den växtbaserade drycken.

## TIPS!

- Mixa inte för länge
- Sila två gånger för bättre resultat
- Genom att använda en bra och välförslut behållare kommer drycken hålla längre i kylskåpet, ca 5 dagar.

- Skaka drycken väl innan servering
- Kasta inte resterna från exempelvis havren utan använd den när du bakar bröd, kakor eller varför inte använda det som en ansiktsmask.

# Mandelmjolk



## Ingredienser:

- 100g Mandel
- 1 liter Vatten

## Instruktioner:

1. Innan du börjar, blötlägg mandlarna över natten i kallt vatten.
2. Addera mandlar, vatten, en nypa salt och eventuell smaksättning i en mixer och mixa sedan blandningen i 1-2 minuter för att få mandlarna finfördelade.
3. Sila blandningen genom en nötmjölkspåse eller exempelvis en kökshandduk.
4. Tappa över drycken i en valfri behållare (den håller sig ca 4-5 dagar i kylskåp)

## TIPS!

- Glöm inte att blötlägga mandlarna, det gör att dem mjuknar och blir lättare att mixa och du riskerar därav inte att ta sönder din mixer
- Kasta inte bort resterna från mandlarna utan använd det i bakning exempelvis till bröd eller kakor :)



Z E R O W A S T E B U T I K

On a mission to:

**Rethink. Reuse. Reduce. Recycle**

---

+46 730878214

Präsgatan 39 - Östersund, Sweden

hello@vagenbutik.se

@vagenzerowastebutik

www.vagenbutik.se