



LATTE VEGETALE - BEVANDA DI SEMI DI ZUCCA

(vegan, senza glutine, senza cottura)

100 g di semi di zucca con la buccia

700 ml di acqua

2 datteri (o uvetta o albicocche secche o anche niente)

un pizzico di cannella (se vi piace)

Ho frullato tutto insieme, ho lasciato riposare e poi ho filtrato col sacchettino di lino, ma potete usare un colino fitto, basta strizzare bene, non c'è molto scarto considerato che la buccia l'avreste buttata comunque.

Il sapore era buonissimo.

Ho usato i semi di una zucca hokkaido, in assoluto la mia zucca preferita, dolcissima, con la buccia sottile che si mangia e dei semi grossi che effettivamente sono un po' lunghi da pelare e vien voglia di buttarli via.

Ecco la soluzione: in un attimo si fa il latte, senza pelarli, e se ne gustano al meglio le proprietà.

Le proprietà dei semi di zucca sono davvero tante. Contengono minerali (zinco, magnesio, ferro, manganese, selenio, etc), amminoacidi (cucurbitina, L-triptofano, etc), acidi grassi insaturi (acido linolenico, Omega3, etc) vitamine (vitamina C, vitamina E, vitamine del gruppo B, vitamina K, etc). Mantengono sano il cuore, sono antidepressivi, antinfiammatori, vermifughi, digestivi, antianemici, fan bene alla prostata e alle vie urinarie, contribuiscono a mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue, combattono la caduta dei capelli e evitano i cali di energia. Come tutti i semi anche i semi di zucca sono calorici, non bisogna esagerare.

*

<http://www.stellapederzoli.it/bevanda-semi-zucca-cioe-latte-vegetale/>