



milker
by Tata

9 RECETAS DELICIOSAS

ÍNDICE:

1.- BEBIDA DE AVENA CASERA

2.- BEBIDA DE ALMENDRAS CASERA

3.- PANCAKES DE AVENA

4.- BIZCOCHO DE ALMENDRAS, LIMÓN Y ARÁNDANOS

5.- COOKIES AMERICANAS

6.- BARRITAS PROTEICAS CASERAS

7.- CRACKERS CASEROS

8.- GAZPACHO DE SANDÍA

9.- BOLITAS DE AVELLANA, CHOCOLATE Y COCO



bebida de avena casera



2 vasos



10 minutos

INGREDIENTES:

- ½ l de agua
- 30gr de avena
- 1 cucharadita de canela
- 1 limón
- Sal
- Una cucharada de sirope de agave

NOTAS:

- Antes de hacer una gran cantidad de bebida de avena, te sugerimos que hagas sólo medio litro para ir probando el punto de sabor que más te gusta, y una vez lo hayas conseguido, puedes hacer litros de bebida de avena. Se puede conservar perfecta en nevera 5-7 días.
- Si quieres potenciar su sabor, añádele una pizca de sal. ¡La combinación dulce-salado funciona muy bien!
- Emplea agua caliente en la elaboración. Mezcla mitad agua caliente con otra mitad a temperatura ambiente, mejorará la textura.

PASO A PASO

- 1.- Pon a calentar medio litro de agua en el hervidor de agua eléctrico.
- 2.- Llena el vaso medidor de la Milker de Jata con el agua muy caliente, inserta el filtro y añade 30 gramos de avena, que puedes pesar en tu báscula de cocina.
- 3.- Añade una cucharadita de canela, una cucharada de sirope de agave y la ralladura de la parte amarilla del limón.
- 4.- Emulsiona con la batidora de mano de [la Milker](#) durante 1 minuto hasta que quede todo bien triturado y deja reposar 5 minutos.
- 5.- Levanta el filtro por encima de la bebida y filtrala presionando la pulpa con el mortero. Se trata de majar la pasta hasta sacarle todo el jugo, que va a ser una deliciosa bebida de avena casera.
- 6.- Servir la bebida de avena en dos vasos o si prefieres puedes meterla un rato en la nevera para disfrutarla fría.

bebida de almendras casera



2 vasos



10 minutos

INGREDIENTES:

- 1/2 litro de agua
- 30 gramos de almendras
- 30 gramos de anacardos
- 1 pizca de sal (opcional)
- 2 gotas de extracto de vainilla
- 2 dátiles

NOTAS:

.. Puedes emplear otros frutos secos en vez de anacardos. Prueba con otros que te gusten, harás tus propias versiones deliciosas.

.. Emplea agua caliente en la elaboración. Mezcla mitad agua caliente con otra mitad a temperatura ambiente, mejora la textura.

.. La batidora que incluye el Kit Milker de Jata, está adaptada con una menor potencia para evitar el efecto vacío y puedas triturar cómodamente los ingredientes en el filtro.

PASO A PASO

1.- Comienza por colocar la rejilla de filtrado del Milker de Jata dentro del vaso medidor. Agrega en el filtro las almendras, los anacardos y los dátiles. Cubre con el medio litro de agua y añade la sal y las gotitas de extracto de vainilla, ¡un toque de sabor delicioso!

2.- Una vez tengas todos los ingredientes listos, tríturalos con la batidora del Milker. Deja que repose la mezcla durante unos 5 minutos.

3.- Pasado este tiempo, levanta ligeramente el filtro por encima de la bebida (sin retirarlo del vaso medidor) y remueve su contenido con una cuchara para que la pulpa sea visible. Termina de filtrar la bebida presionando con el mortero ¡y listo!

4.- Sirve la bebida de almendras y anacardos recién hecha o habiéndola dejado reposar en la nevera para disfrutarla bien fresquita.

Pancakes de avena



4 personas



20 minutos

INGREDIENTES:

- 160 g de harina de trigo
- 250 ml de bebida de avena
- casera 50 g de pulpa de avena
- 10 g de levadura
- 1 cucharadita de semillas de lino
- 55 g pepitas de chocolate
- 1 cucharadita de canela

NOTAS:

· Estos pancakes de avena son una opción genial para incluir en la alimentación complementaria de bebés a partir de los 6 meses, adaptando los ingredientes. Lo único, habría que suprimir la sal y el azúcar. Podemos endulzar la bebida de avena con canela y se podrían cambiar las pepitas de chocolate por arándanos, por ejemplo. ¡Les encantarán!, y a ti también ;)

RECETA DE APROVECHAMIENTO CON BEBIDA DE AVENA CASERA

- 1.- Una vez hayamos preparado la bebida de avena con [Kit Milker](#), reservamos la pulpa de avena que hemos obtenido y 250 ml de bebida de avena para preparar estos deliciosos pancakes.
- 2.- En un bol, echamos la harina de trigo, la levadura, la canela, las pepitas de chocolate y las semillas de lino, que aportarán a los pancakes un toque crujiente. Añadimos la pulpa de avena que tenemos reservada y la bebida de avena casera. Removemos bien hasta obtener una masa homogénea. Dejamos reposar la mezcla unos 15 minutos.
- 3.- Pasado este tiempo, vertemos cacitos de masa en plancha o sartén para ir haciendo los pancakes a fuego medio. Cuando veamos que le salen burbujitas a la masa, le damos la vuelta a los pancakes para acabar de cocinarlas por el otro lado. Una vez hechas por ambos lados, retiramos y servimos. Podemos comerlas tal cual o aderezarlas con miel, sirope de chocolate, mermelada... ¡a tu gusto!

Bizcocho de almendras, limón y arándanos



7 personas



50 minutos

INGREDIENTES:

- 150 gr de harina de trigo
- 100 ml de bebida de almendras casera
- 100 gr de pulpa de almendras
- 100 gr de yogur de limón
- 75 ml de aceite de girasol
- 12 gr de levadura química
- 90 gr de azúcar
- 2 limones (ralladura)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 125 gr de arándanos frescos

NOTAS:

- Si preparas la bebida de almendras con almendras tostadas, en vez de crudas, la bebida queda más dulce y el bizcocho también.

RECETA DE APROVECHAMIENTO CON BEBIDA DE ALMENDRAS

- 1.- Una vez hayamos preparado la bebida de almendras con [Kit Milker](#), reservamos la pulpa de las almendras y 100 ml de bebida de almendras para preparar este increíble bizcocho.
- 2.- En un bol, agrega la pulpa de almendra, el azúcar, la harina de trigo y la levadura química. Remueve todo ello para mezclarlo. Añade el aceite de girasol, el zumo y la ralladura de los limones, el yogur y la bebida de almendras. Mezcla muy bien con ayuda de una lengua de silicona.
- 3.- En otro bol, mezcla los arándanos frescos con un par de cucharadas de harina. Que queden bien rebozados para que los arándanos aparezcan luego bien repartidos por todo el bizcocho. Retirando el exceso de harina, agrega los arándanos a la masa e integra con movimientos envolventes.
- 4.- Engrasa un molde para horno con un poco de aceite y harina para desmoldar fácilmente. Vierte la masa en el molde y con el horno precalentado a 180°C, hornear unos 40-45 minutos.
- 5.- Una vez listo, deja templar y desmolda. Puedes decorarlo como más te guste: coco rallado, fresas y almendras laminadas son buena opción



Cookies americanas



8 personas



25 minutos

INGREDIENTES:

- 150 gr de harina de trigo
- 100 ml de bebida de almendras casera
- 100 gr de pulpa de almendras
- 100 gr de yogur de limón
- 75 ml de aceite de girasol
- 12 gr de levadura química
- 90 gr de azúcar
- 2 limones (ralladura)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 125 gr de arándanos frescos

NOTAS:

- Si preparas la bebida de almendras con almendras tostadas, en vez de crudas, la bebida queda más dulce y las cookies también.

RECETA DE APROVECHAMIENTO CON BEBIDA DE ALMENDRAS

- 1.- Una vez hayamos preparado la bebida de almendras con Kit Milker, reservamos la pulpa de las almendras.
- 2.- Preparamos la masa de las cookies mezclando en un bol junto a la pulpa de las almendras, el azúcar, crema de almendras, copos de avena, levadura en polvo, aceite de coco y el extracto de vainilla. Agrega las pepitas de chocolate a la masa y remueve hasta integrarlas en el resto de los ingredientes.
- 3.- En bandeja de horno cubierta con papel de horno, reparte la masa con ayuda de una cuchara sopera en montoncitos, dejando espacio entre ellos. Mientras, puedes poner a precalentar el horno a 180°. No aplastes los montoncitos. En cuanto entren en calor en el horno se irán aplanando y tomarán perfecta forma de cookies.
- 4.- Una vez precalentado el horno, introduce la bandeja con los montoncitos durante 8-10 minutos. Una vez las veas doradas, sácalas y deja que se enfrien sobre una rejilla, así quedarán más crujientes.



Barritas proteicas caseras



8 personas



25 minutos

INGREDIENTES:

- 150 g de dátiles
- 100 g de ciruelas troceadas
- 100 g de copos de avena
- 50 g de pipas de girasol
- 60 g de Pulpa de Almendras de la bebida de Almendras casera (1l de agua, 250 g de almendras, 4 dátiles en tu Milker)
- 40 g de Pulpa de Coco de la bebida de coco casera (1l de agua, 190 g de coco rallado en tu Milker)

NOTAS:

.. Para una perfecta conservación de las barritas proteicas caseras, guárdalas en un tarro de cristal con tapa en un lugar a temperatura ambiente.

RECETA DE APROVECHAMIENTO

SI HACES BEBIDA DE ALMENDRAS Y COCO

Con la bebida de almendras y bebida de coco caseras que hacemos con el Kit Milker, reservamos las pulpas.

1.- Vamos a utilizar la pulpa que se genera cuando preparas tu bebida de almendras y bebida de coco casera con el kit Milker.

Tritura los dátiles y las ciruelas pasas con ayuda de una picadora hasta obtener una pasta. En un bol, mezcla esta pasta de dátiles y ciruelas pasas con las pipas de girasol, la pulpa de almendras, la pulpa de coco y los copos de avena.

2.- Amasa bien todo ello a mano y que las semillas se distribuyan uniformemente por toda la masa húmeda. Haz una bola con la masa, colócala sobre la mesa y cúbreala con papel vegetal. Con ayuda de un rodillo de madera vete aplanándola hasta conseguir una placa de unos 1-2 cm.

3.- Precalienta el horno a 180° C. Haz unas marcas poco profundas con el cuchillo en la masa. La forma y tamaño que quieras para tus barritas. Colócalas en tu bandeja de horno y déjalas hornear durante 15-20 minutos a 150° C. Sácalas del horno y divídelas por las marcas que hiciste.

4.- Deja que las barritas se enfríen y ya las tendrás listas.



Crackers caseros



8 personas



25 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza de Pulpa de Almendras de la bebida de almendras casera (1l de agua, 300 gr de almendras, 4 dátiles en tu Milker)
- 1 cucharadita de albahaca deshidratada
- 1/2 cucharadita de orégano deshidratado
- 1/2 cucharadita de comino en grano
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o aceite de coco
- 1 cucharada de semillas de lino
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 25ml de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de lino molido
- sal al gusto

NOTAS:

-- Excelente idea como tapeo o merienda, compañoslos con una crema de aguacate o guacamole.

RECETA DE APROVECHAMIENTO CON BEBIDA DE ALMENDRAS

1.- Una vez hayamos preparado la bebida de almendras con tu Kit Milker, reservamos la pulpa de las almendras para hacer crackers.

2.- En un bol, agrega la pulpa de almendra, el comino en grano, la pimienta negra, las semillas de lino, el lino molido, el ajo en polvo, la albahaca deshidratada, el orégano deshidratado, el aceite de oliva, los 25 ml de agua y sal al gusto. Mezcla bien. Agrega cuatro cucharadas de harina de trigo, integrando cada cucharada antes de incorporar la siguiente.

3.- Pasa la mezcla a una tabla y amasa con las manos hasta obtener una masa homogénea. Una vez lista, colócala entre dos trozos de papel vegetal y aplánala con ayuda de un rodillo.

Retira el papel de la parte superior y corta la masa marcando poco con un cuchillo la forma que le quieras dar a los crackers.

4.- Precalienta el horno a 180°C y coloca los crackers a la bandeja de horno para hornear unos 20 minutos a 150°C.

5.- Sirve esta crema de aguacate y cualquier otra salsa que te guste también les va bien. Estos crackers caseros están deliciosos acompañando cualquier paté, crema o solos porque ¡están buenisimos.

Gazpacho de sandía



4 personas



10 minutos

INGREDIENTES:

- 100 gr de pan duro
 - 1 pimiento verde italiano
 - 250 gr de tomate
 - 1 diente de ajo
 - 1 kg de sandía
 - 30 ml de aceite de oliva virgen extra
 - 15 ml de vinagre de Módena
 - 1 l de agua
 - Sal
 - Hojas de menta (para decorar)
-

PASO A PASO

- 1.- Corta el pan duro en trozos y colócalo en un bol con agua fría hasta que se ablanden. Retira las semillas del pimiento y córtalo en tiras y daditos uniformes. Limpia bien los tomates y con ayuda de un cuchillo pequeño, retira las hojas verdes y la parte dura del centro. Corta los tomates en daditos. Pela un diente de ajo y pícalo en trozos pequeños. Haz rodajas la sandía y vete retirando cuidadosamente la corteza de modo que puedas picar la pulpa en dados.
- 2.- Añade al vaso con el filtro de [la Milker](#) todos los ingredientes troceados. Agrega aceite de oliva virgen extra, el vinagre de Módena, la sal y el agua. Tritura con la batidora del Kit Milker dos minutos. El gazpacho con la Milker contará con una textura muy suave ya que el filtro impedirá que se cueilen grumos.
- 3.- Prueba el punto de sal y rectifica en su caso. Comprueba espesor y textura. Si lo deseas más líquido, agrega agua al gusto, pero no demasiada, para que no pierda intensidad de sabor.
- 4.- Terminado, introduce el gazpacho de sandía en la nevera y deja que se enfríe antes de servirlo. Al servir puedes decorarlo con una hojita de menta.



Bolitas

con avellana, chocolate y coco



4 personas



45 minutos

INGREDIENTES:

- 275 gr de dátiles deshuesados
 - 1 Cucharada de sirope de arce
 - 1 Cucharada de aceite de coco
 - 50 gr Chocolate negro
 - 18 Avellanas enteras
 - Avellanas trituradas
 - Coco rallado
-
- 225 gr de pulpa de avellanas de la bebida de Avellanas casera (1 l de agua, 120 gr de avellanas tostadas, 2 cucharadas de cacao en polvo, 1 cucharadita de sal, 2 trozos de piel de naranja y 1 cucharada de sirope de agave)

NOTAS:

· La bebida de avellanas le hemos chocolateado con 2 cucharadas de cacao en polvo. Puedes hacerla sin ellas y tener una bebida de avellanas natural sin el toque del chocolate. Con el kit Milker es muy fácil ir probando mezclas de ingredientes y cantidades que se ajusten al sabor que más te guste.

PASO A PASO

- 1.- En picadora eléctrica agrega: los dátiles deshuesados y troceados, el sirope de arce, aceite de coco y la pulpa de avellanas que has reservado al hacer la bebida de avellanas casera con [tu Milker](#). Tritura hasta obtener una masa homogénea.
- 2.- Coge pequeñas porciones de masa y haz bolitas del tamaño de un bombón con la mano. Introduce una avellana en el centro de cada bolita. Ve colocándolas en un plato sin amontonarlas demasiado. Cuando las tengas listas, mételas en el congelador 1 hora.
- 3.- Una vez enfriadas podemos hacer diferentes coberturas para las bolitas. *Cobertura de chocolate.* Funde al baño María el chocolate y sumerge algunas bolitas de una en una en el chocolate fundido de manera que queden completamente recubiertas. Colócalas en un plato cubierto con papel de horno para que no se peguen y deja que se enfrien en la nevera.
Otra opción es pasarlas por *avellana troceada*, que le dará una textura más crujiente o cobertura de *coco rallado*. Jugar a alternar las 3 opciones es lo ideal. Más variedad y ¡todas están buenísimas!
- 4.- Puedes dejarlas en una bandeja, caja o servir las de postre en platitos individuales. Os sorprenderá lo ricas que están acompañando un café o un buen vaso de bebida vegetal de avellanas. ¡Un aperitivo dulce y sano!



9 RECETAS DELICIOSAS

