Domace kokosovo mleko i brašno

težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1**kokosov orah

Priprema

Kokosovo mleko je jako zdravo, a nekima ne tako pristupacno i povoljno. Priprema je jednostavna, sa blenderom još lakša, ali evo nacina da i mi, koji nemamo blender napravimo domace kokosovo mleko, a kasnije i brašno :-) Postupak i procedura je malo duža, ali vredi utrošiti malo vremena za domace i kvalitetno kokosovo mleko...

Kokosov orah otvoriti nekom sekiricim ili vecim nožem, kako god vam je lakše, ali prvo probušiti na rupicama i popiti kokosovu voda koja se nalazi unutar kokosa, koja je takoe jako zdrava. Kada ste otvorili kokos odvojiti samo beli deo, braon deo ogulite nožem. Usitnite bele delove na sitnije komadice i prelijte vrucom vodom. Ja sam za 1 kokos iskoristila oko 300ml vode. Kolicinu vode odredite sami u zavisnosti koliki je kokosov orah i koliko jako mleko želite.

Ostavite tako da ostoji oko 20 minuta. Taman ce se i voda za to vreme prohladiti. Možete malo i izgnjeciti za to vreme. Zatim komadice kokosa, zajedno sa vodom sameljite na mašini za meso, sa sitnijim rupicama.

Samlevenu masu procedite kroz gazu....

....i lepo istiskajte rukama svu tecnost, tj mleko.

Ostatak, tj. mleveni kokos rasporedite u tepsiji na papiru za pecenje i stavite u zagrejanoj rerni na 100–150 C da se osuši. Pazite da rerna nije prejaka kako kokos ne bi požuteo. Otvorite je povremeno da proverite. Kada se osuši, dobili ste vase domace kokosovo brašno, krupnije od kupovnog, ali po meni baš dobro za neke kolace jer je ukus jaci i kokos se više oseti :-)

Savet

Koliina mleka i brašna koja se dobija je mala, ali kvalitet je svakako bolji od kupovnog. Mleko je jako zdravo i primetiete odmah taj kvalitet po masnoi mleka. Mleko držite u frižideru 3-4 dana i povremeno promutite, jer e se stvarati beli deo na površini (nije nista udno i pogrešno jer tako i treba). Možete ga dodati vašoj kafi, koktelima, šejkovima. Dobra je zamena za osobe koje ne mogu koristiti kravlje mleko zbog laktoze. Jako je korisno za varenje, kosti, zube, ali je pogodno i za spoljašnju upotrebu, lepotu. Njime se može tretirati kosa i koža. Možete utrljati u kosu pre pranja i tako je nahraniti biljnim blagodetima ovog mleka, dobro je i protiv opadanja kose, peruti, a zbog masnoe koju sadrži preporodie suvu i ošteenu kosu. Možete i oistiti lice kokosovim mlekom koje je jako hranljivo i odgovara svim tipovima kože. Koža je posle toga mekana, ista,hidrirana i nahranjena. Vredi odvojiti malo vremena i poastiti sebe i spolja i iznutra :-D mlekom za lice, kosu, kafu, i na kraju dana kolaem sa domaim kokosovim brašnom :-)