

Kogu tõe sojapiimast

Sojapiim on sojaubade vesiekstrakt. Oad purustatakse, segatakse veega ja kuumutatakse. Lõpuks eraldatakse piimjas vedelik tahkest kiudaineterikkast jäägist.

Sojapiim on suurepärane lehmapiima asendaja ja eriti veel kui teil on laktoositalumatus. Ühe liitri sojaapiima valmistamiseks kulub ca 60–70 g sojaube. Ubade hulka võib omal soovil muuta. Kui panete sojaube rohkem, saate valgurikkama ja pisut rasvasema piima.

SOJAPIIMA VALMISTAMINE

Leotage sojaube umbes 8–16 tundi ning loputage neid enne kasutamist. Loputamise ajal hõõruge sojaube omavahel kokku, et eemaldada ubadelt nahk. See parandab piima maitset. Kõige mugavam on sojaapiima valmistamisel piimamasinaga, mis purustab sojaoad ja keedab ka piima. Kogu protsess läbib kõik etapid, mis on ette nähtud koheselt tarvitamiskõlbliku sojaapiima jaoks. Samas saab hästi hakkama ka blenderiga ja pärast ise keetes ca 20min. Peale valmimist kallake sõela kasutades sojaapiim sobivasse anumasse. Sojapiima võib maitsestada kakao, puuviljade, banaani, vanilje, soola või ka muude maitseainetega. Sojapiim säilib külmikus kuni 1 nädal.

SOJAPIIMA MAITSESTAMINE

Värskelt keedetud sojaapiim vajab maitsestamist. Sojapiima maitsestage alati kohe peale kurnamist. Värske sojaapiima maitsestamise võimalused:

1. Lisa piimale 1sl vanillsuhkrut ja paar tera head soola.
2. Tulisesse sojaapiima lisage lahtilõigatud vanillikaun, sulgege anum hermeetiliselt ja hodke vähemalt 30min. Lisage veel omal valikul sobivat magustajat ning paar tera head soola.
3. Sojapiima võib maitsestada edukalt banaaniga, meega, tahhiiniga.
4. Lisage sojaapiimale mett koos jahvatatud seesamiseemnetega, kaneeli või kurkumit.
5. Leotatud aprikoosid koos seesamiseemnetega annava koorese maitse.
6. Mikserdage segu värsket piparmündi ja stevia lehtedega, nii saate hea toniseeriva joogi. Lehti jms tükilist lisades blenderdage kohe tuline piim ja serveerige.
7. Kuuma ajal võib purustatud jääd klaasi põhja paigutada.
8. Kuuma vahustades saate sojaapiimast mõnusa vahu klaasis olevale segule. Vahustamise ajal sobib lisada munaasendajat klaasi piima kohta 2–3 tl.

100g sojaapiima sisaldab:

Energia: 76 kcal

Valk – 7 g
Üldine rasvasisaldus – 7 g
Küllastunud rasvad – 0,5 g
Monoküllastumata rasvad – 0,75 g
Polüküllastumata rasvad – 1,2 g
Süsivesikud – 5 g
Kiudained – 3 mg
Isoflavonoidid – 21 mg
Kaltsium: 9 mg
Raud – 1,5 mg
Magneesium – 44 mg
Fosfor – 113 mg
Kaalium – 325 mg
Naatrium – 28 mg
Tsink – 0,53 mg
Vask – 0,28 mg
Mangaan – 0,4 mg
Seleen – 3 mcg
Vitamiin B1 (tiamiin) – 0,37 mg
Vitamiin B2 (riboflaviin) – 0,161 mg
Vitamiin B3 (niatsiin) – 0,34 mg
Vitamiin B5 (pantoteenhape) – 0,11 mg
Vitamiin B6 – 0,11 mg
Foolhape (vitamiin B9) – 3,45 mcg
Vitamiin A – 6,9 mcg
E-vitamiin – 0,023 mg

