



ChufaMix[®]

Veggie Drinks Maker



*¡Haz tus propias
"leches" vegetales
en 5 minutos*

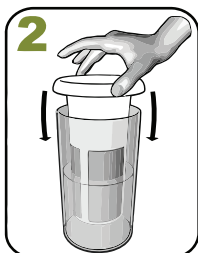


www.chufamix.es

6 SENCILLOS PASOS



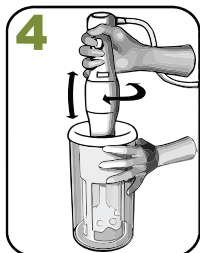
1 Llenar el recipiente de agua potable hasta la marca de 1/2 litro o 1 litro.



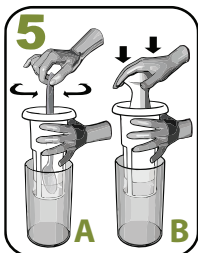
2 Colocar el vaso filtrante dentro del recipiente y encajarlo suavemente.



3 Verter los frutos secos, cereales o semillas en el vaso filtrante.

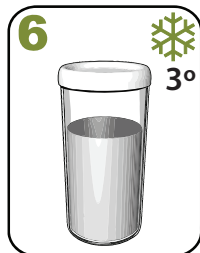


4 Introducir la batidora de mano y hacerla funcionar durante 1 minuto subiendo y bajando las cuchillas.



A: Levantar el vaso filtrante y con una cuchara de madera remover hasta ver la pulpa.

B: Presionar suavemente con el mortero hasta exprimir las últimas gotas.



6 Tapar y dejar en la nevera. Remover antes de consumir.

¿QUÉ GANAMOS CON CHUFAMIX?



• **Ganamos Salud:** Bebidas recién exprimidas que mantienen todas las propiedades medicinales y nutricionales de la materia prima que emplees.



• **Ahorramos dinero:** Un litro de "leche" de avena puede costarte sobre los 25 céntimos de euro, la de soja 35 céntimos, y la horchata natural de chufas 65 céntimos el litro, entre otras.



• **Protegemos el medioambiente:** Al evitar envasar, producimos menos CO₂. Por otra parte, el gasto energético de 1 minuto de uso de la batidora de mano, son sólo 20 W.



• **Consumimos responsablemente:** ChufaMix te permite no sólo saber lo que consumes, sino hacerlo de forma responsable si sigues 3 directrices clave: **1-** Compra a agricultores locales o en comercios que apuesten por la agricultura de cercanía. **2-** Consume productos provenientes de la agricultura ecológica. **3-** Emplea productos procedentes de Comercio Justo.

FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 1 litro de agua natural o fría
- De 100 a 225 gramos de nueces, anacardos, pistachos o cacahuetes pelados; o de avellanas, almendras, castañas, o chufas* molidas o remojadas, o de una combinación de frutos secos.
- 40 gramos de azúcar, guarapo, miel, siropes naturales / 20 ml de agave.

Preparación

- 1- Llenar el recipiente con 1 litro de agua natural o fría.
 - 2- Introducir la materia prima dentro del vaso filtrante.
 - 3- Introducir la batidora de mano (velocidad baja) y batir suavemente arriba y abajo durante 1 o 2 minuto.
 - 4- Deja macerar al menos 5 minutos (sólo si empleas grano remojado).
 - 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, mover con una cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa.
 - 6- Conservar siempre en la nevera (máximo 5 días).
-

CEREALES

Ingredientes

- 1 litro de agua muy caliente (60° Centígrados)
- 50 gramos de cereales en copos o grano remojado (avena, arroz, espelta...).
- 40 gramos de azúcar, miel, guarapo o una cucharada de estevia en hierba o 20 ml de agave.
- Cucharada de aceite de sésamo, o girasol virgen
- 1/8 parte de una corteza de limón.
- Una pizca de canela.
- Una pizca de sal.

Preparación

- 1-Introducir 1 litro de agua muy caliente en el recipiente.
 - 2- Introducir la materia prima dentro del vaso filtrante.
 - 3- Introduce la batidora (velocidad baja), y batir durante 1 minuto.
 - 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa.
 - 5- Conservar siempre en la nevera (máximo 5 días).
-

SEMILLAS

Cuando empleéis semillas (de calabaza, melón, girasol, etc), y especialmente cuando uséis semillas muy pequeñas (cáñamo, alpiste, quinoa, sésamo, etc), es mucho mejor: **a)** No elaborar un litro, sino **medio litro**. Con este truco, disminuimos la superficie de molienda, exprimiendo las semillas sin que se nos escapen. **b)** Usar la posición de **"velocidad máxima (Turbo)"** de la batidora de mano (no usar ésta posición con frutos secos, chufa, o cereales).

Ingredientes: - 1/2 litro de agua templada o caliente - 60 gramos de semillas. - 3 Dátiles. Recomendado: Hoja o raíz fresca de una planta medicinal.

Preparación: **1-** Introducir 1/2 litro de agua templada o caliente dentro del recipiente. **2-** Introducir las semillas en el vaso filtrante. **3-** Introducir la batidora de mano (posición turbo o máxima velocidad) y bate las semillas durante un minuto. **4-** Dejar macerar dentro del filtro 3 minutos. **5-** Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa.



ChufaMix[®]

Veggie Drinks Maker

ChufaMix[®] es el primer utensilio para exprimir frutos secos, cereales, semillas, y hierbas.

Diviértete elaborando bebidas vegetales naturales de una forma sencilla y rápida, y manteniendo todos los nutrientes y sabor originales de las materias primas que emplees:

- **Horchata natural** de chufas.
- **Leches de frutos secos:** almendras, avellanas, nueces, castañas, anacardos, pistachos, piñones, macadamia...
- **Leches de semillas:** quinoa, sésamo, cáñamo, calabaza, girasol, melón, etc.
- **Leches de cereales:** avena, arroz, espelta, mijo, etc.
- **“Leche” de soja.**
- **Otras creaciones gastronómicas.**

Sólo necesitas tener en casa una batidora manual, tu ChufaMix[®], 5 minutos de tu tiempo, y las ganas de vivir una experiencia radicalmente diferente de la que te plantean las bebidas industriales existentes en el mercado.

¡Haz tus propias “leches” vegetales!

ChufaMix[®]
Veggie Drinks Maker

**LECHES VEGETALES
Y COCINA CON
SUS PULPAS**

Blog de recetas  ChufaMix[®]

www.lechevegetal.com

