



# 3 Quesos y yogurt de almendras

por **Aliwalú**

El mundo de los  
quesos vegetales es  
muy amplio y requiere  
de cierta metodología  
e ingredientes. Para  
empezar te presento 3  
opciones muy simples  
para que te vayas  
animando a profundizar.

# Queso de almendras con rejuvelac

## INGREDIENTES

**100Gr de almendras**

**50MI de Rejuvelc**

**Una pizca de sal**

## PROCESO

Batir bien, escurrir el líquido. Poner en una tarrina de cristal y dejar fermentar por 3 días.

Listo para untar.

El resultado de batir las almendras con el rejuvelac te da por un lado el yogurt o por otro con la pulpa una base para hacer un queso al que puedes añadir sal y especias y transformarlo una vez fermentado durante unos días en un queso mas duro si lo deshidratas.

# Queso de anacardos y goji berries

Este queso es un queso de aspecto cheddar. Tiene un sabor muy rico y cuando pasan varios días de fermentación realmente tiene ese gusto cheddar muy interesante. Se puede tomar con dulces o salados.

## **INGREDIENTES**

**100Gr Anacardos**

**50Gr Goji berries**

**30Ml Rejuvelac**

**2 cucharadas de Aceite de Coco o TCH**

**Una pizca de Sal**

Bate todo hasta conseguir una consistencia cremosa.

Fermenta por dos días

Consérvalo en el refrigerador para conseguir una consistencia mas dura y de untar.

# Queso de almendras con Lactobacillus

## INGREDIENTES

**100Gr Pulpa de almendras o  
almendras remojadas por 12 horas**

**2 Capsulas Lactobacillus en  
capsulas o liquido**

**Una Pizca de Sal**

Batir bien y dejarlo fermentar por dos o tres días.

Listo para comer.

Desde esta base le puedes añadir otros ingredientes y dejar fermentar unos días mas.

Puedes añadir alguna especia como orégano, romero, o pimienta negra antes de la fermentación

# Yogurt de almendras

## INGREDIENTES

200Ml de Agua

100Gr Almendra

50Gr Rejuvelac

1/2 Limón

## UTENSILIOS

1 Olla

Calor

Espátula de madera

## ELABORACIÓN

Bate las almendras con el ragua.

Ponlo a calentar a fuego lento

Apaga el fuego y añade ejuvelac y un chorro de limón.

Cubre la olla con un trapo. Déjala al sol o temperatura de 24° por días.

Prueba  
hacer tus  
experimentos  
y pronto  
salta a hacer  
nuevas  
formulas