



پنیرها و اسپردهای پنیری ساده را می توان با استفاده از فقط مغزها و بدون نیاز به فرآیند تخمیر تهیه کرد. البته شاید این پنیرها برای اسپرد مناسب تر باشند. و برای کسانی که نوع نرم تر پنیر را ترجیح می دهند، بهتر است. برای تهیه پنیر سفت با استفاده از مواد زیر، می توان از دستگاه خشک کننده استفاده نمود.

راه های دیگر تهیه پنیرهای خام گیاهی و گیاهی سفت، استفاده از پروبیوتیک های وگان (ساده ترین و گران ترین راه تهیه پنیر خام وگان که بافت فوق العاده و طعم خوبی به پنیر می دهد، البته پروبیوتیک وگان در ایران موجود نمی باشد) و استفاده از محلول Rejuvelac (کمی زمان بر است اما بافت خوبی به پنیر می دهد و از جوانه گندم استفاده می کند. در آینده در این باره بیشتر توضیح می دهیم) می باشد.

مغزهای مختلف، طعم های مختلف و بافت های متفاوتی به پنیر می دهند. بادام طعم خوب و بافت کمی دانه دانه به پنیر می دهد. فندق پنیر خامه ای و زیبایی با بافت خوب ایجاد می کند. بادام هندی یک پنیر خامه ای و بافت کمی نرم تر به وجود می آورد.

پنیر بادام ساده

مواد لازم:

1 فنجان بادام، خیس خورده و از پوست جدا شده

سه چهارم فنجان آب

2 قاشق غذا خوری روغن زیتون

3 قاشق غذا خوری آب لیمو

1 حبه سیر

کمی نمک

طرز تهیه:

1. بادام ها را در طول شب بگذارید در آب خیس بخورند. سپس از آب بیرون آورده و پوستشان را جدا کنید.



2. تمام مواد را در دستگاه غذاساز بریزید. آسیاب کنید تا نرم و یکنواخت گردند. عجله نکنید، این کار کمی زمان می برد.



3. مخلوط مغز را در توری یا پارچه مخصوص صاف کردن شیر بریزید.



4. کمی آنرا فشار دهید و در مدت شب در یخچال قرار دهید تا خود را بگیرد.
5. در این مرحله می توانید از پنیر استفاده نمایید، اما اگر می خواهید پنیر سفت تری داشته باشید، آن را در دستگاه خشک کننده مخصوص میوه و سبزی به مدت 6 ساعت (115 درجه) قرار دهید تا کاملا سفت شود.

