
Sumo
Family
Nuts - Seeds - Cereals
101
CÔNG THỨC
LÀM SỮA HẠT

LỜI TƯA

Cách đây 3 năm, cậu Tiến của tôi mất vì ung thư. Trước đó, chú Hùng tôi cũng mất vì ung thư. Riêng ở Việt Nam mỗi năm có 150.000 người mắc mới và trên 75.000 người chết vì ung thư. Nghĩa là cứ một ngày trôi qua thì chúng ta mất đi hơn 208 người, mỗi giờ trôi qua chúng ta mất gần 9 người vì căn bệnh ác tính này. Cuộc sống hiện đại đã và đang làm cho con người tiện nghi hơn nhưng nó cũng gây ra một số tác dụng không mong muốn. Có thể kể đến như ***ô nhiễm không khí***, ***thực phẩm sử dụng nhiều chất hóa học***, lại càng không thể bỏ qua ***chế độ ăn uống thiếu lành mạnh***. Những điều đó đã khiến ung thư gia tăng một cách chóng mặt, và trẻ hóa ở dưới độ tuổi 30. Tôi thực lòng rất buồn khi biết sự thật này.

Vì vậy, bạn có biết không, trong 2 năm qua, tôi đã làm sữa hạt cho gia đình tôi để ***thay thế hoàn toàn sữa động vật*** (được lấy từ những động vật bị tiêm kích nhiều hooc môn tăng trưởng, thuốc kháng sinh, ăn thức ăn biến đổi gen gây ung thư, thậm chí là sữa giả tràn lan trên thị trường).

Tôi nhận ra rằng, sữa hạt đã giúp các ***con tôi khỏe mạnh***, giúp bản thân ***tôi trẻ đẹp hơn so với tuổi thực***. Không những thế, sữa hạt còn giúp tôi đủ sức khỏe để mang bầu tiếp em bé thứ 3 khi tôi đã ở tuổi 39 mà không cần dùng đến bất kỳ loại sữa động vật nào.

Tôi quyết định phải làm điều gì đó không chỉ cho tôi, mà cho cộng đồng chúng ta cùng sống khỏe, ăn uống sạch, thuận tự nhiên. Vì thế, cuốn ebook ***"101 công thức làm sữa hạt"*** đã ra đời.

Bây giờ là lúc tôi muốn trao điều này cho cộng đồng các bà mẹ Việt Nam. Trong cuốn sách này, tôi sẽ cho bạn:
1. ***Công thức*** làm sữa hạt để bạn có thể tự tay làm sữa hạt cho bé yêu
2. Nắm rõ ***dụng cụ*** để nấu sữa hạt
3. Hiểu rõ tại sao phải ***ngâm hạt***
4. Biết ***nguyên tắc trộn*** các loại hạt với nhau để có vị sữa hạt ngon nhất
5. Hiểu cách ***bảo quản*** sữa hạt để không hóng
6. Biết cách ***tập cho bé uống*** sữa hạt và thay đổi khẩu vị của bé

Và còn vô vàn thông tin nữa nằm trong cuốn sách này.....

Nhiều điều tuyệt vời hơn nữa đón chờ bạn trong cuốn sách này. Hãy đọc và làm theo những gì tôi hướng dẫn để trải nghiệm. Đây là những kinh nghiệm tôi đã đúc kết trong quá trình làm sữa hạt. Mỗi cách làm không có đúng và không có sai, vì nó còn phụ thuộc vào ***"gia vị"*** cần phải có từ chính bạn: đam mê, tình yêu, niềm vui, niềm tin, sự chân thành, quan tâm yêu thương... xuất phát từ trái tim bạn.

"Tôi muốn giúp bạn, cuộc sống của bạn, sức khỏe của bạn. Đó chính là phần còn lại trong hành trình cuộc đời của tôi."



PHẠM THANH HUYEN

SINH NĂM: 1977

NGƯỜI SÁNG LẬP VÀ SỞ HỮU SUMO MILK

TƯNG LA GIAM ĐỐC NHAN SỰ CUA LONG VI PALACE, TẬP ĐOÀN VPS GROUP, TRƯỞNG P.HCNS AN PHÁT CORP, ĐỘNG LỰC GROUP, BÁO THẾ GIỚI VIỆT NAM BỘ NGOẠI GIAO

MUC LUC

TT	TIEU ĐE	TRANG
	CONG THƯC LAM SƯA	
1	Gạo lứt nếp cẩm	6
2	Đậu phộng hạt chia	7
3	Yến mạch mè đen	8
4	Hạnh nhân óc chó	9
5	Khoai môn hạt sen	10
6	Sữa Dừa	11
7	Mè đen óc chó	12
8	Hạnh nhân hạt chia	13
9	Đậu Hà Lan hạt điều	14
10	Hạt điều chocolate	15
11	Đậu phộng mè trắng	16
12	Khoai lang hạt điều	17
13	Hạt điều	18
14	Đậu trắng sữa dừa	19
15	Yến mạch hạt chia	20
16	Đậu đen sữa dừa	21
17	Hạt sen hạnh nhân	22
18	Mè trắng hạt điều	23
19	Khoai môn hạnh nhân	24
20	Đỗ xanh macca	25
21	Yến mạch mè trắng	26
22	Đậu Hà lan óc chó	27
23	Đậu phộng đậu gà	28
24	Kê vàng đậu phộng	29
25	Đỗ xanh óc chó	30
26	Bí đỏ hạt sen	31
27	Kê vàng hạt chia	32
28	Đậu ngư óc chó	33
29	Mè đen hạt điều	34
30	Đậu Hà Lan cốt dừa	35
31	Đậu gà macca	36
32	Hạnh nhân	37
33	Khoai sọ hạnh nhân	38
34	Hạt sen kê vàng	39
35	Đỗ xanh hạt bí	40
36	Đậu đỏ óc chó	41

37. Mè đen nếp cẩm 42
38. Cà rốt hạnh nhân 43
39. Hạt sen macca 44
40. Yến mach óc chó 45
41. Khoai lang kê vàng 46
42. Hạnh nhân chocolate 47
43. Hạt sen đỗ xanh 48
44. Đậu đen mè đen 49
45. Yến mạch macca 50
46. Đậu phộng hạt điều 51
47. Kê vàng cốt dừa 52
48. Bí đỏ yến mạch 53
49. Kê vàng hạt điều 54
50. Quinoa chocolate 55
51. Hạt điều matcha 56
52. Cà rốt macca 57
53. Đậu ngự mè đen 58
54. Yến mạch chocolate 59
55. Đỗ đỏ mè trắng 60
56. Khoai lang macca 61
57. Óc chó quinoa 62
58. Đậu hà lan hạt chia 63
59. Hạnh nhân matcha 64
60. Kê vàng quinoa 65
61. Đậu gà hạnh nhân 66
62. Đậu nành hạt chia 67
63. Đậu đen hạt điều 68
64. Kê vàng yến mạch 69
65. Khoai lang hạnh nhân 70
66. Đậu phộng mè đen 71
67. Đỗ đỏ hạt điều 72
68. Đậu lăng mè đen 73
69. Đậu nành yến mạch 74
70. Yến mạch dừa 75
71. Bí đỏ hạt điều 76
72. Đậu phộng hạt sen 77
73. Điều nghệ 78
74. Đậu gà mè đen 79
75. Hạnh nhân chuối 80
76. Đậu nành óc chó 81

77. Yến mạch hạt điều 82
78. Bí đỏ hạnh nhân 83
79. Khoai môn macca 84
80. Đậu nành hạt điều 85
81. Mè đen macca 86
82. Khoai lang dừa 87
83. Nghệ dừa 88
84. Hạnh nhân nghệ 89
85. Khoai sọ dừa 90
86. Yến mạch xoài 91
87. Đậu lăng hạt điều 92
88. Đậu xanh dừa 93
89. Kê vàng chocolate 94
90. Gạo lứt hạt sen 95
91. Khoai môn hạt điều 96
92. Hạt lanh 97
93. Mè đen hạnh nhân 98
94. Hạnh nhân hạt điều 99
95. Yến mạch chuối 100
96. Hạt điều macca 101
97. Đậu nành mè đen 102
98. Hạt sen dừa 103
99. Óc chó bơ 104
100. Hạnh nhân dâu ta 105
101. Hạt dẻ dưởi yến mạch 106

II SỮA THẢO MỘC – SỮA TỪ HẠT LÀ GÌ 107

III TẠI SAO NÊN UỐNG SỮA HẠT 107

IV TẠI SAO PHAI NGAM HẠT 108

V DỤNG CỤ LAM SƯA HAT 111

VI CÁCH BẢO QUẢN SỮA 112

VII CACH TAP CHO BE UONG SƯA HẠT 112

VIII NEU ME BẠN – HAY ORDER SƯA NHA SUMO 113

IX GOI SƯA THANG CHO ME BẠN RỌN MA VAN MUON CHAM LO SỨC KHOE BẢN THÂN VÀ GIA ĐÌNH 114

X NEU ME CO THƠI GIAN – HAY MUA HẠT VA DUNG CU NHA SUMO 115

XI LIEN HE ĐỂ MUA SAN PHẨM 116

XI HÃY CHIA SẺ CÔNG THỨC ĐỂ NHIỀU NGƯỜI CÙNG ĐƯỢC BIẾT 116

eeds - Cereals



1. SỮA GAO LỨT NẾP CẨM

Sữa Gạo lứt nếp cẩm, được làm từ gạo lứt vốn được xem là ***"khắc tinh" của mỡ bụng***, có ích trong việc xây dựng và làm săn chắc các mô mỡ ở ngực, là một nguồn cung tinh bột dồi dào và thần kỳ, càng ăn lại càng thon thả, bổ sung ích khí, chữa suy nhược cơ thể, ra mồ hôi trộm, tiêu chảy, viêm loét dạ dày, tá tràng... Bên cạnh đó, chúng cũng giúp ngăn ngừa và phòng tránh căn bệnh ung thư vú.

Đặc biệt gạo nếp cam con rat tốt cho máu huyết và tim mạch, có tác dụng ***hỗ trợ tuan hoan mau, giup ngăn ngừa sỏi mật, giảm nguy cơ mắc bệnh tim***.

NGUYÊN LIỆU

50gr gạo lứt
50gr gạo nếp cẩm
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn cần cho gạo vào đãi sạch sạn và trấu. Sau đó cho nước vào vo sạch gạo lứt và gạo nếp cẩm

Bạn nên ngâm gạo lứt và gạo nếp cẩm trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 24h. Nếu bạn ngâm đến khi hạt gạo náy mầm là tốt nhất.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 ĐUN HẠT

Bạn rửa sạch hỗn hợp gạo đã ngâm.

Sau đó bạn cho hỗn hợp gạo vào nồi với 1000ml nước, ninh gạo nhừ với lửa nhỏ.

Khi thấy hạt gạo đã nở, bạn có thể tắt bếp.

XAY HẠT

Bạn can chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi

Bạn cho gạo lứt đã nấu chín nhừ vào máy xay, xay thật nhuyễn min.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đám báo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút sữa gạo lứt đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Giờ thì ban đã hoàn thành món sữa gạo lứt nếp cẩm rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị gạo lứt nếp cẩm và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, báo quán ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha

2. SỮA ĐẬU PHỘNG HẠT CHIA

- Sữa Đậu phộng hạt chia có tác dụng hỗ trợ giảm cân tốt nhờ đậu phộng chứa nhiều chất axit không bão hòa đơn, axit folic có tác dụng ***giảm mỡ và cholesterol trong máu***, cùng nhiều công dụng khác giúp cơ thể giảm cân nhanh chóng với những khách iu muốn có cơ thể thon thả nữa đấy.
- Không những thế, hạt chia nằm trong các thảo dược hiếm khi có chứa cùng lúc 2 hàm lượng dưỡng chất quan trọng là Folat và Omega 3, ***giúp hệ thần kinh và não bộ của thai nhi phát triển*** ngay trong 3 tháng đầu của thai kỳ. Hơn nữa hạt chia còn chứa những dưỡng chất mà bà bầu cần phải cung cấp hàng ngày đó là sắt, canxi, photpho, magie, vitamin A.

NGUYÊN LIỆU

- 90gr đậu phộng
  10gr hạt chia
- Vài hạt muối
  1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
  Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
  Nồi nấu sữa
  Chai thủy tinh

CÁCH LÀM

NGAM HAT

Bạn đãi, rửa sạch đậu phộng.

Bạn nên ngâm đậu phộng trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h, thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

- Nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi

Ban luộc đậu phộng qua nước sôi khoảng 2-3 phút. Sau đó đem đi đãi thật sạch lớp vỏ lụa bên ngoài.

Sau đó, bạn cho đậu phộng vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Ban trút sữa đậu phộng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

- Ban cho sữa đậu phộng đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp.

Với hạt chia, bạn cho 10gr hạt chia cùng 100ml nước lọc đun sôi để nguội, khuấy đều tay đến khi hạt nở, sánh đều.

Sau đó bạn rót hỗn hợp hạt chia vào sữa đậu phộng, khuấy đều tay để hạt chia được trộn đều trong sữa.

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu phộng hạt chia rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu phộng. Hạt chia không bị vón cục và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha

3. SỮA YẾN MẠCH MÈ ĐEN

- Sữa Yến mạch mè đen được làm từ hạt yến mạch và hạt mè đen, có tác dụng hỗ trợ tuần hoàn máu, giúp ngăn ngừa sỏi mật, giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Hạt yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, chống ung thư hay các vấn đề về đường tiêu hóa, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi. Ngoài ra, ***sữa yến mạch không chứa chất lactose (có trong sữa bò – một chất có thể gây ung thư)*** và giảm cholesterol, dùng sữa yến mạch mỗi ngày cả gia đình bạn sẽ có một trái tim thật khỏe mạnh.
- Bên cạnh đó mè đen lại được coi là ***"thần dược" giúp trẻ mãi không già***, không những thế còn giúp cho những phụ sản đang thiếu sữa cho con, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy sự ***phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ***. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận

NGUYÊN LIỆU

50gr yến mạch	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr mè đen	Âu đựng sữa	Bát ngâm hạt
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Chai thủy tinh
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGAM HAT

- Bạn đãi, rưa sạch mè đen, ngâm hạt trong bát với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h, yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

Bạn can chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi

Ban cho hỗn hợp mè đen và yến mạch vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay đến khi nhuyễn mịn

LOC SƯA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Bạn trút hỗn hợp yến mạch mè đen đã xay nhuyễn vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HAT

Bạn cho sữa yến mạch mè đen đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp.

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa yến mạch mè đen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị yến mạch mè đen và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

4. SỮA HẠNH NHÂN ÓC CHÓ

- Sữa hạnh nhân óc chó, được làm từ hạt hạnh nhân và quả óc chó. Hạt hạnh nhân có tác dụng hỗ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất ***tốt cho khả năng vận động của tim***. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều, ***giúp kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy.
- Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa. Một nghiên cứu mới đây cũng đã chỉ ra rằng quả óc chó cũng có thể chống lại các bệnh viêm nhiễm, đặc biệt là những căn bệnh tế nhị ở vùng kín của chị em phụ nữ. Đặc biệt quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, ***giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne***, giúp thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, ***em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh***.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạnh nhân	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr óc chó	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGAM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt hạnh nhân và óc chó, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Hạnh nhân cần ngâm từ 8-12h, óc chó ngâm 4h.

- Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.

Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi

Ban cho hỗn hợp hạnh nhân và óc chó vào máy xay, cho thêm 1000ml nước đun sôi để nguội, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SƯA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp hạnh nhân và óc chó đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HAT

- Bạn cho sữa hạnh nhân và óc chó đã lọc lên bếp, bật nhó lửa, khuấy đều tay
- Ban tiếp tục giảm nhó lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân và óc chó rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạnh nhân và óc chó và không bị tách nước khi bảo quản lạnh

- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

5. SỮA KHOAI MÔN HẠT SEN

- Sữa khoai môn hạt sen được làm từ củ khoai môn và hạt sen. Khoai môn chứa nhiều vitamin rất cần thiết cho cơ thể như vitamin C, E, B6. Ngoài vitamin, chất xơ... khoai môn còn chứa rất nhiều khoáng chất quan trọng cho sự điều hòa chức năng tim và huyết áp, tăng cường miễn dịch, giúp cơ thể con người ***chống lại các chất gây lão hóa da***, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.
- Trong dân gian, hạt sen vốn được sử dụng như một vị thuốc quý có vị ngọt, sáp, có tính bình (không nóng, không lạnh), có tác dụng chữa di tinh, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước. Hạt sen còn có tác dụng ***tăng cường tì vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân***, điều hòa sự thu nạp thức ăn, tiểu đục và một số bệnh phụ nữ. Trong thế giới thảo dược, ít có loài cây nào mà các bộ phận đều là những vị thuốc quí như cây sen.

NGUYÊN LIỆU

- 500gr khoai môn
- 50gr hạt sen tươi
- 1 lít nước lọc
- Xửng hấp
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGAM HẠT

Hạt sen tươi và khoai môn đều không cần ngâm.

- Bạn nên mua loại hạt sen tươi đã được tách bỏ tim sen để tiết kiệm thời gian và sữa không bị đắng

2 ĐUN HẠT

Khoai môn gọt sạch vỏ, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của khoai

Hạt sen tươi đun nước xâm xấp. Khi nước sôi thì đổ đi, thay nước khác và bắt đầu ninh nhừ

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hỗn hợp hạt sen và khoai môn vào máy xay, cho đủ 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa khoai môn hạt sen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị khoai môn hạt sen và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

6. SỮA DỪA

- Sữa Dừa được làm từ quả dừa có các thành phần dinh dưỡng như glucose, fructose, saccharose, chất béo, chất protein, vitamin nhóm B, vitamin C và các chất potassium (K), magnesium (Mg)... Hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, ***chữa được chứng mất nước*** và làm cân bằng chất điện giải (electrolysis). Trong kháng chiến, có lúc các bác sĩ của ta đã dùng nước dừa thay cho dich truyền để cứu thương binh.
- Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ ***giúp kháng vi-rút, kháng khuẩn***, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa khác ở trẻ em và người lớn. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ***.

NGUYÊN LIỆU

300gr cơm dừa
1 lít nước lọc

- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh

CACH LAM

NGAM HAT

- Bạn ngam dừa với 1000ml nước nước đun sôi 100oC trong vòng 15'.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho hỗn hợp dừa vào máy xay, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức nha

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

Mẹo nhỏ khi làm sữa dừa tai nhà:

Bạn nên bảo quản sữa dừa lạnh để sử dụng trong tối đa 4 ngày. Môi trường lạnh sẽ khiến chất béo có trong sữa dừa nổi lên trên, khi đó nếu muốn sử dụng chỉ cần lắc nhẹ cho sữa đều là được.

- Muốn sữa dừa thơm ngon, bạn nên chọn những quả dừa già. Dừa già có cơm dày và béo thơm hơn.
Bạn cũng có thể thay nước lọc bằng nước dừa để sữa dừa được ngon hơn, hoặc thêm vào sữa các loại hương liệu (mật ong, syrup maple,...) để phù hợp với khẩu vị của gia đình.
Ngoài việc uống trực tiếp, sữa dừa cũng được dùng trong công thức của một số loại bánh và món ăn.
- Với phần xác dừa, bạn có thể tận dụng để chế biến các món ăn khác hoặc làm các loại bánh và ăn cùng với sữa dừa.
Bạn cũng có thể cho sữa dừa vào khay đá và để vào ngăn đông tủ lạnh, sau đó cho vào xay cùng sinh tố hoặc uống kèm cà phê hoặc trà để tăng vị béo và ngon miệng hơn.

7. SỮA MÈ ĐEN ÓC CHÓ

- Sữa mè đen óc chó, được làm từ hạt mè đen và óc chó, mà trong đó mè đen luôn được coi là " thần dược " giúp trẻ mãi không già, không những thế còn ***giúp cho những phụ sản đang thiếu sữa cho con***, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu ***giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng*** ... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận.
- Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có ***làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa***. Dùng quả óc chó trong một thời gian dài nhất định sẽ giảm thiểu đáng kể bệnh viêm nhiễm phụ khoa, u xơ tử cung, ung thư cổ tử cung và các bệnh liên quan. Đặc biệt quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, giúp thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ***, em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh***

NGUYÊN LIỆU

50gr mè đen
50gr óc chó
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Chai thúy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGAM HẠT

- Ban đãi, rửa sach hat mè đen và óc chó.
- Bạn nên ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Mè đen cần ngâm từ 8-12h, óc chó ngâm 4h. Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.
  Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
  Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho hỗn hợp mè đen và óc chó vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
  Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp mè đen và óc chó đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HAT

Bạn cho sữa mè đen và óc chó đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Ban tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa mè đen óc chó rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi mè đen và óc chó và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

8. SỮA HANH NHÂN HẠT CHIA

- Sữa hạnh nhân hạt chia, được làm từ hạt hạnh nhân và hạt chia có tác dụng hỗ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ ***rất tốt cho khả năng vận động của tim***. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy.
- Và hạt chia, có thể nói hạt chia nằm trong các thảo dược hiếm khi có chứa cùng lúc 2 hàm lượng dưỡng chất quan trọng là Folat và Omega 3, giúp ***hệ thần kinh và não bộ của thai nhi phát triển ngay trong 3 tháng đầu của thai kỳ***. Hơn nữa hạt chia còn chứa những dưỡng chất mà bà bầu cần phải cung cấp hàng ngày đó là sắt, canxi, photpho, magie, vitamin A.

NGUYÊN LIỆU

90gr hạnh nhân
10gr hạt chia
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hat

CÁCH LÀM

NGAM HAT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h. Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.

Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho hạnh nhân vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Bạn trút sữa hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HAT

Bạn cho sữa hạnh nhân đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay, giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp. Với hạt chia, bạn cho 10gr hạt chia cùng 100ml nước lọc đun sôi để nguội, khuấy đều tay đến khi hạt nở, sánh đều.

Sau đó bạn rót hỗn hợp hạt chia vào sữa hạnh nhân, khuấy đều tay để hạt chia được trộn đều trong sữa.

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân hạt chia rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi hạnh nhân. Hạt chia không bị vón cục và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

9. SỮA ĐẬU HÀ LAN HẠT ĐIỀU

- Sữa Đậu Hà Lan hạt điều được làm từ đậu Hà Lan và hạt điều. Đậu Hà Lan là một trong những thực phẩm giàu chất xơ nhất có tác dụng phòng ngừa bệnh tim, điều hòa lượng đường trong máu, ***chống ung thư*** hiệu quả, là thực phẩm hoàn hảo ***giúp giảm cân hiệu quả,*** chống táo bón. Với sự giàu có về Protein, Chất xơ, Acid folic… Đậu Hà Lan cung cấp nhiều hơn 1/6 giá trị protein cần thiết mỗi ngày. Ngoài ưu điểm ít calo, đậu Hà Lan còn cung cấp các vitamin nhóm B, C, K1 và khoáng chất mangan, kali và sắt. Hạt đậu Hà lan đã vượt trội trong dòng thực phẩm của hành tinh. Và đúng là "viên kim cương" quý giá trong sự sống của con người.
- Trong khi đó, Hạt điều lại rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra sữa hạt điều còn có tác dụng chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khóe. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hat điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phuc cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu Hà Lan	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr hạt điều tươi	Âu đựng sữa	Chai thúy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGAM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch đậu Hà Lan và hạt điều tươi, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Đậu Hà Lan ngâm trong tối thiểu 8h-12h, hạt điều tươi ngâm 2-2,5h, và cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.
  Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.
  Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt đậu hà lan để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé

2 XAY HẠT

Bạn can chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi
Ban cho đậu hà lan và hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SƯA

- Bạn can chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
- Bạn nên đeo găng tay để đám bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Bạn trút sữa đậu hà lan và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HAT

Bạn cho sữa đậu hà lan và hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhó lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhó lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu hà lan hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu hà lan hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

10. SỮA HẠT ĐIỀU CHOCOLATE

- Sữa Hạt điều chocolate được làm từ hạt điều và chocolate. Hạt điều rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng trị táo bón cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.
- Trong khi đó, chocolate là một loại thực phẩm chế biến từ hạt cacao. Không chỉ là món quà của các cặp đôi trong ngày lễ tình nhân, chocolate còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như tốt cho tim mạch, não bộ, ***ngăn ngừa mất trí nhớ, béo phì***... Nhiều nghiên cứu đã phát hiện chocolate ***rất tốt cho tim mạch, tuần hoàn, não bộ***, đồng thời giúp ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như béo phì, tiểu đường, bệnh Alzheimer.... Và đã chứng minh tiêu thụ chocolate giúp làm giảm hàm lượng cholesterol xấu (LDL) và tăng nồng độ cholesterol tốt (HDL), ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Nghiên cứu trên tạp chí BMJ (British Medical Journal) kết luận tiêu thụ chocolate có thế giúp giảm nguy cơ phát triển bệnh tim tới 35%.

NGUYÊN LIỆU

- 100gr hạt điều tươi
- 10gr chocolate
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thủy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt điều tươi, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong 2-2,5h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay, rửa sạch, để ráo nước

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi, nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa

Lúc này chocolate bạn pha với 100ml nước đun sôi để nguội. Bạn trút chocolate trộn đều với hỗn hợp hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa hạt điều chocolate đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt điều chocolate rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt điều chocolate và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

11. SỮA ĐẬU PHỘNG MÈ TRẮNG

- Sữa Đậu phộng mè trắng rất giàu protein. Khoảng 100mg hạt đậu phộng có thể cung cấp 36% lượng protein hàng ngày cho bạn, đặc biệt là một lựa chọn tốt cho những người ăn chay, giúp giảm lượng cholesterol xấu và tăng lượng cholesterol tốt. Bên cạnh đó, đậu phộng có chứa nhiều axit folic mà loại axit này lại rất cần thiết cho khả năng sinh sản của chị em. Các nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ thường ngày cần được cung cấp 400 microgram axit folic trước và trong thời kỳ đầu mang thai sẽ làm ***giảm nguy cơ khuyết tật ống thần kinh của em bé sau khi sinh*** ra đến 70%. Ngoài axit folic, đậu phộng giúp ***giảm cân nhanh l***à nhờ chứa nhiều cellulose hữu ích trong đào thải các chất đóng lâu ngày trong ruột, giúp đánh tan chất cặn bã và thải chúng ra ngoài.
- Bên cạnh đó, Mè trắng thì có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng giúp ***xương chắc khỏe, giảm sỏi thận***.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr đậu phộng
- 50gr mè trắng
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thủy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGAM HAT

Bạn đãi, rưa sạch đậu phộng và mè trắng, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm cả hai hạt trong tối thiểu 8h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của đậu phộng để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi

Ban cho đậu phộng và mè trắng vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SƯA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút hỗn hợp đậu phộng và mè trắng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu phộng mè trắng đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu phộng mè trắng rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHAM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu phộng mè trắng và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha

12. SỮA KHOAI LANG HẠT ĐIỀU

- Sữa khoai lang hạt điều, được làm từ củ khoai lang và hạt điều. Trong đó củ khoai lang chứa nhiều xơ, protein, các vitamin A, C, B6, E, sắt, canxi... ***đứng cao nhất về giá trị dinh dưỡng so với các loại rau củ khác***, trên cả khoai tây. Vỏ khoai lang chứa nhiều vitamin và khoáng chất, giúp bảo vệ dưỡng chất bên trong, vì vậy khi luộc khoai nên để cả vỏ. Chất xơ của khoai là loại Pectin có tác dụng giúp ***tiêu hóa tốt, tăng thải cholesterol, chống táo bón***...
- Tác dụng hàng đầu của hạt điều là rất ***tốt cho tim mạch*** vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón cực kì hiệu quả***. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt điều tươi
500gr khoai lang
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Xửng hấp
- Nồi nấu sữa
- Rổ 2 đáy ngâm hat

CÁCH LÀM

NGAM HAT

Bạn đãi, rửa sạch hạt điều tươi, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong 2-2,5h. Đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Khoai lang gọt sạch vỏ, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của khoai

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn nên xay điều tươi trước với 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn. Sau đó, bạn trút ra âu đựng sữa, tiếp tục xay cho khoai lang vào máy xay, cho thêm 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút hỗn hợp hạt điều tươi đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa
- Sau đó, bạn trộn đều sữa điều tươi đã lọc với hỗn hợp khoai đã được xay nhuyễn.

ĐUN HAT

Bạn cho hỗn hợp khoai lang hạt điều đã trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa khoai lang hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị khoai lang hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

13. SỮA HẠT ĐIỀU

Tác dụng hàng đầu của hạt điều là ***rất tốt cho tim mạch*** vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón cực kì*** hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

- 100gr hạt điều tươi
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGAM HAT

Bạn đãi, rửa sạch hạt điều tươi, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 2-2,5h

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi

Ban cho hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn min.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
- Ban tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30 45' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHAM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

14. SỮA ĐẬU TRANG SỮA DỪA

- Sữa Đậu trắng sữa dừa được làm từ hạt đậu trắng và quả dừa tươi. Đậu trắng được biết đến như một loại thực phẩm giúp ***giảm cân hiệu quả*** nhờ vào những thành phần sau. Nguồn chất xơ, protien, vitamin dồi dào nhưng chứa ít calo và hầu như không có chất béo hỗ trợ đắc lực trong quá trình tìm lại dáng thon cho người thừa cân. Ăn đậu trắng có tác dụng ngăn chặn axit amin amylase gây ức chế sự hấp thu carbonhydrate.
- Bên cạnh đó, sữa dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, ***chữa được chứng mất nước*** và làm cân bằng chất điện giải (electrolysis). Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ ***giúp kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa khác ở trẻ em và người lớn***. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ***.

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu trắng
200gr dừa nạo
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGAM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu trắng, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h, nếu ngâm đến khi hạt náy mầm là tốt nhất, và cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.. Dừa ngâm với nước đun sôi 100oCtrong 15'.

Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ hịa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn can chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cần xay riêng đậu trắng và dừa, mỗi loại với 500ml nước, xay thật nhuyễn min

3 LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đám báo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp đậu trắngvà cốt dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa đậu trắngdừa đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp.
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu trắng sữa dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu trắng sữa dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

15. SỮA YẾN MACH HAT CHIA

- Sữa yến mạch hạt chia, được làm từ yến mạch Mỹ và hạt chia Organic. Hạt yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ***chống ung thư*** hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, giúp chăm sóc da, ***giảm cân*** cho các chị em , trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.
- Và hạt chia, có thể nói hạt chia nằm trong các thảo dược hiếm khi có chứa cùng lúc 2 hàm lượng dưỡng chất quan trọng là Folat và Omega 3, ***giúp hệ thần kinh và não bộ của thai nhi phát triển ngay trong 3 tháng đầu của thai kỳ***. Hơn nữa hạt chia còn chứa những dưỡng chất mà bà bầu cần phải cung cấp hàng ngày đó là sắt, canxi, photpho, magie, vitamin A.

NGUYÊN LIỆU

90gr Yến mạch
10gr hạt chia
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thúy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGAM HAT

Bạn nên ngâm yến mạch với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 4h hoặc ngâm qua đêm (phú miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.
Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho yến mạch vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Sau đó, bạn trút sữa yến mạch đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HAT

Ban cho sữa yến mạch đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
Với hạt chia, bạn cho 10gr hạt chia cùng 100ml nước lọc đun sôi để nguội, khuấy đều tay đến khi hạt nở, sánh đều
Sau đó bạn rót hỗn hợp hạt chia vào sữa yến mạch, khuấy đều tay để hạt chia được trộn đều trong sữa.
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa yến mạch hạt chia rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị yến mạch. Hạt chia không bị vón cục và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiên vừa nhanh nha.

16. SỮA ĐẬU ĐEN SỮA DỪA

- Sữa Đậu đen sữa dừa được làm từ đậu đen và sữa dừa. Bên cạnh ***hàm lượng đạm tốt và dễ tiêu hoá***, đậu đen còn có thành phần của sắt và folate, 2 loại vi chất cần thiết cho phụ nữ. Sắt là loại khoáng chất cần cho sự tạo máu. Folate tức sinh tố B6 rất cần thiết cho những phụ nữ đang có thai. Thiếu folate có thể dẫn đến sự phát triển bất bình thường của thai nhi. Tập hợp nhóm sinh tố B và những khoáng chất Ca., Mg. trong hạt đậu thô còn được xem là những vi chất chống stress giúp ***làm nhẹ những cơn bốc hoả ở những phụ nữ tuổi mãn kinh***.
- Bên cạnh đó, sữa dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, ***chữa được chứng mất nước*** và làm cân bằng chất điện giải (electrolysis). Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ giúp ***kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa*** khác ở trẻ em và người lớn. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ***.

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu đen
200gr dừa nạo
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Chai thúy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu đen, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h, đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất. Dừa ngâm với nước đun sôi 100oC trong 15'.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.
Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.

- Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ hạ của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cần xay riêng đậu đen và dừa, mỗi loại với 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp đậu đen và cốt dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa đậu đen dừa đã lọc lên bếp, khuấy đều tay, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp.
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu đen sữa dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu đen sữa dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

17. SỮA HẠT SEN HẠNH NHÂN

- Sữa Hạt sen hạnh nhân có tác dụng *hỗ cân bằng lượng Cholesterol* trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất tốt cho khả năng vận động của tim. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy.
- Trong dân gian, hạt sen vốn được sử dụng như một vị thuốc quý có vị ngọt, sáp, có tính bình (không nóng, không lạnh), có tác dụng ***chữa di tinh, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, khát do sốt cao, mất nước***. Hạt sen còn có tác dụng tăng cường tì vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn, tiểu đục và một số bệnh phụ nữ. Trong thế giới thảo dược, ít có loài cây nào mà các bộ phận đều là những vị thuốc quí như cây sen.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt sen tươi
50gr hạnh nhân
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Máy xay sinh tố
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGAM HAT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h-12h. Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần
Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.
Lưu ý hạt sen tươi không cần ngâm. Bạn nên mua loại hạt sen tươi đã được tách bỏ tim sen để tiết kiệm thời gian

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cần xay riêng hạt sen và hạnh nhân, mỗi loại với 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút hỗn hợp hạt sen và hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp hạt sen và hạnh nhân đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay, từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt sen hạnh nhân rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHAM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt sen hạnh nhân và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

18. SỮA MÈ TRẮNG HẠT ĐIỀU

- Sữa Mè trắng hạt điều, được làm từ mè trắng và hạt điều. Mè trắng thì có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu ***giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng***... có tác dụng giúp ***xương chắc khỏe, giảm sỏi thận***.
- Trong khi đó, hạt điều lại rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe.*** Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt điều
50gr mè trắng
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh
Nồi nấu sữa

CACH LAM

1 NGAM HAT

Bạn đãi, rửa sạch hạt điều và mè trắng, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Hạt điều ngâm 2-2,5h, mè trắng ngâm trong tối thiểu 8h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

- Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho hạt điều và mè trắng vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Bạn trút hỗn hợp hạt điều và mè trắng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạt điều mè trắng đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt điều mè trắng rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt điều mè trắng và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha

19. SỮA KHOAI MÔN HẠNH NHÂN

- Sữa Khoai môn hạnh nhân, được làm từ củ khoai môn và hạt hạnh nhân, có tác dụng ***hỗ trợ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể***. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất ***tốt cho khả năng vận động của tim***. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể đấy
- Bên cạnh đó, củ khoai môn lại chứa nhiều vitamin rất cần thiết cho cơ thể như vitamin C, E, B6. Ngoài vitamin, chất xơ... khoai môn còn chứa rất nhiều khoáng chất quan trọng cho sự ***điều hòa chức năng tim và huyết áp***, tăng cường miễn dịch, giúp cơ thể con người ***chống lại các chất gây lão hóa da***, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

500gr khoai môn	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr Hạnh nhân sống	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
1 lít nước lọc	Rây lọc / Túi lọc sữa	Xửng hấp

CACH LAM

1 NGAM HAT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h-12h. Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.

- Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

- Khoai môn gọt sạch vỏ, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của khoai

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi

Bạn cần xay riêng khoai môn và hạnh nhân. Mỗi loại bạn cho 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SƯA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

- Bạn tiếp tục trộn đều hỗn hợp sữa hạnh nhân đã lọc với sữa khoai môn

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạnh nhân khoai môn đã được lọc và trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân khoai môn rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạnh nhân khoai môn và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

20. SỮA ĐỖ XANH MACCA

- Sữa Đậu xanh macca được làm từ hạt đậu xanh và hạt macca, có tác dụng ***giải nhiệt, an thần, tăng cường sức khỏe*** hoặc đang trong quá trình điều ***trị chứng mất ngủ*** và các vấn đề về hệ thần kinh. Đặc biệt với hàm lượng vitamin E cao (100g chứa 35,1mg vitamin E), đậu xanh được coi là một ***"trợ thủ đắc lực" cho nhan sắc và sức khỏe của bạn.***
- Bên cạnh đó, nhân của hạt mắc ca có hàm lượng dầu tới 78%, và trong dầu ***có trên 87% là axit béo không no, trong đó có nhiều loại mà cơ thể con người không tự tổng hợp được.*** Ngoài ra macca có chứa nhiều chất khoáng, Vitamin rất ***có lợi cho bà bầu và trẻ em***, giúp cung cấp nguồn năng lượng dồi dào với hàm lượng calo cao gấp đôi so với các loại hạt khác, có tác dụng giảm cholesterol, ***phòng trừ bệnh xơ cứng động mạch***, các loại bệnh liên quan đến tim mạch và huyết áp. Người mẹ mang thai ăn loại hạt này sẽ giúp cho khẩu phần ăn của mình thêm phong phú và góp phần tích lũy năng lượng cho thai nhi.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu xanh
50gr nhân macca
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hat

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGAM HAT

- Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu xanh, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h. Nếu ngâm đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất. Nhân macca không cần ngâm bạn nhé.
  Bạn cần thay nướcc ho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
- Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
  Bạn cho đậu xanh và macca vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SƯA

Bạn can chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đám báo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp đậu xanh và macca đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu xanh và macca đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu xanh và macca rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHAM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu xanh và macca và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
  Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

21. SỮA YẾN MACH MÈ TRẮNG

- Sữa yến mạch mè trắng, được làm từ hạt yến mạch và hạt mè trắng. Hạt yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ***chống ung thư*** hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng chữa tăng huyết áp ở người già và ***chống táo bón***. Không những vậy, hạt còn giúp ***chăm sóc da, giảm cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.
- Mè trắng thì có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu ***giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng***... có tác dụng giúp ***xương chắc khỏe, giảm sỏi thận***.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr hạt yến mạch
- 50gr hạt mè trắng
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hat
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thúy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGAM HAT

Bạn đãi, rửa sạch hạt mè trắng, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h. Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phú miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho yến mạch và mè trắng vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SƯA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp yến mạch và mè trắng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa yến mạch và mè trắng đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
- Ban tiếp tục giảm nhó lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món yến mạch và mè trắng rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị yến mạch và mè trắng và không bị tách nước khi bảo quản lạnh

- Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha

22. SỮA ĐẬU HÀ LAN ÓC CHÓ

- Sữa Đậu Hà lan óc chó được làm từ đậu Hà Lan và hạt óc chó, giúp cho **tim khỏe**, giảm **nguy cơ ung thư vú và tuyến tiền liệt**, ngăn ngừa ung thư dạ dầy, tăng cường hệ miễn dịch cho các bé. Đậu Hà Lan là một trong những thực phẩm giàu chất sơ nhất có tác dụng phòng ngừa bệnh tim, điều hòa lượng đường trong máu, chống ung thư hiệu quả, là thực phẩm hoàn hảo giúp ***giảm cân hiệu quả, chống táo bón***.
- Đặc biệt quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, giúp ***thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ***. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh. Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có ***làn da mịn màng, tươi trẻ***, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa. Một nghiên cứu mới đây cũng đã chỉ ra rằng quả óc chó cũng có thể chống lại các bệnh viêm nhiễm, đặc biệt là những căn bệnh tế nhị ở vùng kín của chị em phụ nữ, giảm thiểu đáng kể bệnh viêm nhiễm phụ khoa, u xơ tử cung, ung thư cổ tử cung và các bệnh liên quan.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr hạt đậu Hà Lan
- 50gr hạt óc chó
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hat
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thúy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGAM HAT

Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu hà lan và óc chó, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Đậu Hà lan cần ngâm trong tối thiểu 8h. Óc chó ngâm trong 4h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho đậu hà lan và óc chó vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SỮA

Bạn can chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp đậu hà lan và óc chó đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HAT

Bạn cho sữa đậu hà lan và óc chó đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu hà lan và óc chó rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHAM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu hà lan và óc chó và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha

23. SỮA ĐẬU PHỒNG ĐẬU GÀ

- Sữa Đậu phộng đậu gà được làm từ đậu phộng và hạt đậu gà, rất giàu protein. Khoảng 100mg hạt đậu gà cung cấp 36% lượng protein hàng ngày cho bạn, đặc biệt là một lựa chọn tốt cho những người ăn chay, giúp ***giảm lượng cholesterol xấu*** và tăng lượng cholesterol tốt. Các folate trong đậu gà giúp phòng ***chống ung thư, ngăn ngừa tình trạng viêm và ức chế sự tăng trưởng của khối u***.
- Trong khi đó, đậu phộng có chứa nhiều axit folic mà loại axit này lại rất cần thiết cho khả năng sinh sản của chị em. Các nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ thường ngày cần được cung cấp 400 microgram axit folic trước và trong thời kỳ đầu mang thai sẽ làm giảm nguy cơ khuyết tật ống thần kinh của em bé sau khi sinh ra đến 70%. Ngoài axit folic, đậu phộng giúp ***giảm cân nhanh*** là nhờ chứa nhiều cellulose hữu ích trong đào thải các chất đóng lâu ngày trong ruột, giúp đánh tan chất cặn bã và thải chúng ra ngoài

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu phộng
50gr hạt đậu gà
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt

- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

1 NGAM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu phộng và đậu gà, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Đậu gà cần ngâm trong tối thiểu 12h. Đậu phộng ngâm trong 8h.
  Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.
  Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
  Bạn cho đậu phộng và đậu gà vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
  Bạn trút hỗn hợp đậu phộng và đậu gà đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa đậu phộng và đậu gà đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu phộng và đậu gà rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu phộng và đậu gà và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

24. SỮA KÊ VÀNG ĐẬU PHỘNG

Sữa kê vàng, đậu phộng được làm từ hạt kê vàng và đậu phộng, trong đó hạt kê cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, có tác dụng giúp ***xương chắc khỏe***, giảm sỏi thận, giảm lượng cholesterol, phòng trừ bệnh tim mạch, trị ho bình suyễn, thông khí nhuận tràng, cân bằng và điều hòa huyết áp.

Bên cạnh đó, khoảng 100mg hạt đậu phộng có thể cung cấp 36% lượng protein hàng ngày cho bạn, đặc biệt là một lựa chọn tốt cho những người ăn chay, giúp giảm lượng cholesterol xấu và tăng lượng cholesterol tốt. Bên cạnh đó, đậu phộng có chứa nhiều axit folic mà loại axit này lại rất cần thiết cho khả năng sinh sản của chị em. Các nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ thường ngày cần được cung cấp 400 microgram axit folic trước và trong thời kỳ đầu mang thai sẽ làm ***giảm nguy cơ khuyết tật ống thần kinh của em bé sau khi sinh*** ra đến 70%. Ngoài axit folic, đậu phộng giúp ***giảm cân nhanh*** là nhờ chứa nhiều cellulose hữu ích trong đào thải các chất đóng lâu ngày trong ruột, giúp đánh tan chất cặn bã và thải chúng ra ngoài.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr hạt kê vàng
- 50gr hạt đậu phộng
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thủy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu phộng và kê vàng, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h.

Ban cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt đậu phộng để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 ĐUN HẠT

Bạn đun chín nhừ đậu phộng và kê vàng, nhớ đun riêng hai loại nhé.

Hạt kê nếp cần khuấy đều tay tránh bị khê

3 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi

Ban cho đậu phộng và kê vàng vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SƯA

Bạn can chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp đậu phộng và kê vàng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Bạn cho sữa đậu phộng và kê vàng đã lọc lên bếp đun tiếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay.

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu phộng và kê vàng rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu phộng và kê vàng và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

25. SỮA ĐỖ XANH ÓC CHÓ

- Sữa đậu xanh óc chó, được làm từ hạt đậu xanh và quả óc chó. Hạt đậu xanh có tác dụng ***giải nhiệt, an thần, tăng cường sức khỏe*** hoặc đang trong quá trình ***điều trị chứng mất ngủ*** và các vấn đề về hệ thần kinh. Đặc biệt Với hàm lượng vitamin E cao (100g chứa 35,1mg vitamin E), hạt đậu xanh được coi là một "trợ thủ đắc lực" cho nhan sắc và sức khỏe của bạn.
- Đặc biệt quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, giúp ***thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ***. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, ***em bé sinh ra sẽ rất thông minh*** khỏe mạnh. Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa

NGUYÊN LIỆU

- 50gr hạt đậu xanh
- 50gr hạt óc chó
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGAM HAT

- Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu xanh và óc chó, ngâm trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Đậu xanh ngâm trong tối thiểu 8h, đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất. Oc chó ngâm trong 4h.
- Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.
  Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hat đã bị hỏng.
- Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đep hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn can chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi
Bạn cho đậu xanh và óc chó vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SỮA

Bạn can chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Bạn trút hỗn hợp đậu xanh và óc chó đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HAT

- Bạn cho sữa đậu xanh và óc chó đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu xanh và óc chó rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu xanh và óc chó và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha

26. SỮA BÍ ĐỎ HẠT SEN

- Sữa bí đỏ hạt sen, được làm từ quả bí đỏ và hạt sen Bắc thơm ngon. Trong số các loại quả, bí đỏ là nhà vô địch về hàm lượng sắt, giàu vitamin, muối khoáng cũng như các axít hữu cơ. Axit ascorbin có trong bí đỏ giúp ***tránh cảm***, vitamin nhóm B giúp đấu tranh với mệt mỏi, cáu giận và mất ngủ, củng cố tóc và móng chân, tay. Vitamin A trong bí đỏ giúp cải thiện thị giác. Ruột và hạt bí đỏ có chứa nhiều vitamin E - một loại antioxidant tự nhiên giúp củng cố hệ miễm nhiễm, ngăn ngừa sự xuất hiện những nếp nhăn sớm, ***bảo vệ da khỏi lão hóa và cải thiện chức năng hệ tim mạch***.
- Trong dân gian, hạt sen vốn được sử dụng như một vị thuốc quý có vị ngọt, sáp, có tính bình (không nóng, không lạnh), có tác dụng ***chữa di tinh, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước***. Hạt sen còn có tác dụng tăng cường tì vị, báo đám dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn, tiểu đục và một số bệnh phụ nữ. Trong thế giới tháo dược, ít có loài cây nào mà các bộ phận đều là những vị thuốc quí như cây sen. Nhiều mẹ bầu thường khó ngủ. Tình trạng này kéo dài khiến cơ thể mệt mỏi, ánh hưởng đến sức khỏe của các mẹ cũng như em bé. Vì thế, các mẹ bầu nên ăn hạt sen để có giấc ngủ ngon hơn. Các mẹ cũng cần lưu ý giữa hạt sen có một mầm xanh thường gọi là "tâm sen", có vị đắng hơi khó ăn, tuy nhiên bạn đừng vội bỏ đi vì tâm sen cũng có tác dụng thanh nhiệt, an thần, hạ huyết áp rất tốt.

NGUYÊN LIỆU

- 750gr bí đỏ
- 50gr hạt sen tươi
- 1 lít nước lọc
- Xửng hấp
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Hạt sen tươi và bí đỏ đều không cần ngâm.
  Bạn nên mua loại hạt sen tươi đã được tách bỏ tim sen để tiết kiệm thời gian

2 ĐUN HẠT

- Bí đỏ gọt sạch vỏ, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của bí
  Hạt sen tươi đun nước xâm xấp. Khi nước sôi thì đổ đi, thay nước khác và bắt đầu ninh nhừ

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho hỗn hợp hạt sen và bí đỏ vào máy xay, cho đủ 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa bí đỏ hạt sen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị bí đỏ hạt sen và không bị tách nước khi báo quán lạnh.

- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, báo quán ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

27. SỮA KÊ VÀNG HẠT CHIA

- Sữa Kê vàng hạt chia, được làm từ hạt kê nếp nhỏ và hạt chia organic, có thành phần dinh dưỡng rất phong phú. Kê vàng cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, có tác dụng giúp xương chắc khóe, ***giảm sỏi thận***, giảm lượng cholesterol, phòng trừ bệnh tim mạch, ***trị ho bình suyễn***, thông khí nhuận tràng, cân bằng và điều hòa huyết áp. Không những thế, hạt này còn ***ngừa sẩy thai***, giúp các mẹ bầu giảm cảm giác nôn nao khó chịu vào mỗi buổi sáng đấy.
- Bên cạnh đó, hạt chia có chứa cùng lúc 2 hàm lượng dưỡng chất quan trọng là Folat và Omega 3, ***giúp hệ thần kinh và não bộ của thai nhi phát triển ngay trong 3 tháng đầu của thai kỳ***. Hơn nữa hạt chia còn chứa những dưỡng chất mà bà bầu cần phải cung cấp hàng ngày đó là sắt, canxi, photpho, magie, vitamin A.

NGUYÊN LIỆU

- 90gr kê vàng
- 10gr hạt chia
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thúy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch kê vàng, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hat với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 ĐUN HẠT

- Bạn nấu hạt kê vàng với 1000ml nước nước đến khi chín nhừ.
- Hạt kê vàng cần khuấy đều tay đến khi hạt nổi lên mặt nước là chín

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hỗn hợp kê vàng vào máy xay, cho thêm xíu nước nếu thấy đặc, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp kê vàng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Với hạt chia, bạn cho 10gr hạt chia cùng 100ml nước lọc đun sôi để nguội, khuấy đều tay đến khi hạt nở, sánh đều.

- Sau đó bạn rót hỗn hợp hạt chia vào sữa kê vàng, khuấy đều tay để hạt chia được trộn đều trong sữa.
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa Kê vàng hạt chia rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị Kê vàng hạt chia và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

28. SỮA ĐẬU NGỰ ÓC CHÓ

- Sữa đậu ngự óc chó, được làm từ hạt đậu ngự và quả óc chó. Hạt Đậu ngự cũng là thực phẩm giàu inositol có thể ***cải thiện triệu chứng suy nhược trí nhớ***. Loại đậu này là nguồn cung cấp các sợi hòa tan giúp vận chuyển thức ăn, thải trừ cholesterol, ổn định đường trong máu. Đồng thời chứa hàm lượng đáng kể stesrol có cấu trúc gần giống cholesterol từ động vật. Chất saponin trong đậu ngự hạn chế việc hình thành sạn thận. Chất lectin có đặc tính ***chống nấm, vi-rut và ung thư***.
- Đặc biệt quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, giúp ***thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ***. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh. Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, ***giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa***

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu ngự
50gr hạt óc chó
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Ban đãi, rửa sach hat đâu ngư và óc chó, ngâm trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hat với nước tinh khiết và vài hạt muối. Đậu xanh ngâm trong tối thiểu 8h, đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất. Óc chó ngâm trong 4h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.
Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho đậu ngự và óc chó vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp đậu ngự và óc chó đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu ngự và óc chó đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu ngự và óc chó rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu ngự và óc chó và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

29. SỮA MÈ ĐEN HẠT ĐIỀU

- Sữa Mè đen hạt điều, được làm từ hạt mè đen và hạt điều, mà trong đó mè đen luôn được coi là ***"thần dược" giúp trẻ mãi không già***, không những thế còn giúp cho những phụ sản đang thiếu sữa cho con, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ ***có làn da mịn màng, tươi trẻ***, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng giúp xương chắc khóe, giảm sói thận.
- Bên cạnh đó, hạt điều lại rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng chống oxy hóa, ***tốt cho xương***, bảo vệ răng chắc khóe. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón cực kì hiệu quả***. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt điều tươi	Máy xay sinh tố
50gr mè đen	Âu đựng sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa
1 lít nước lọc	Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt	Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Ban đãi, rửa sach hat, ngâm hat trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hat với nước tinh khiết và vài hạt muối. Mè đen ngâm trong tối thiểu 8h. Hạt điều tươi ngâm trong 2-2,5h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.
Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
  Bạn cho mè đen và hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút hỗn hợp mè đen và hat điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa mè đen và hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
  Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món mè đen và hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị mè đen và hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

30. SỮA ĐẬU HÀ LAN CỐT DỪA

- Sữa Đậu Hà Lan cốt dừa được làm từ đậu Hà Lan và quả dừa. Uống sữa đậu Hà Lan, bạn chắc chắn sẽ có thể ***nói lời tạm biệt với cholesterol xấu*** vì đậu Hà Lan làm giảm mức độ triglycerides và tăng lượng cholesterol tốt trong máu, có thể giúp bạn trong việc phòng tránh một số bệnh liên quan đến đường ruột, tim mạch. Bên cạnh đó, đậu Hà Lan còn giúp bạn có thể nhanh chóng giải quyết vấn đề tiêu hóa, bởi đậu Hà Lan cũng là một trong những thực phẩm giàu chất xơ nhất.
- Sữa dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, ***chữa được chứng mất nước và làm cân bằng chất điện giải*** (electrolysis). Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ ***giúp kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa*** khác ở trẻ em và người lớn. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ.***

NGUYÊN LIỆU

200gr cùi dừa
50gr đậu hà lan
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Chai thúy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu hà lan, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

Dừa nạo thành sợi nhỏ, ngâm trong 500ml nước nước đun sôi

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cần xay riêng đậu hà lan và dừa, mỗi loại với 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp đậu hà lan và cốt dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu hà lan cốt dừa đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu hà lan cốt dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu hà lan cốt dừa và không bị tách nước khi báo quán lạnh.

31. SỮA ĐẬU GÀ MACCA

- Sữa đậu gà macca được làm từ hạt đậu gà và hạt macca, rất giàu protein. Khoảng 100mg hạt đậu gà cung cấp 36% lượng protein hàng ngày cho bạn, đặc biệt là một lựa chọn tốt cho những người ăn chay, giúp giảm lượng cholesterol xấu và tăng lượng cholesterol tốt. Các folate trong đậu gà giúp ***phòng chống ung thư, ngăn ngừa tình trạng viêm và ức chế sự tăng trưởng của khối u***.
- Bên cạnh đó, nhân của hạt mắc ca có hàm lượng dầu tới 78%, và trong dầu có ***trên 87% là axit béo không no, trong đó có nhiều loại mà cơ thể con người không tự tổng hợp được***. Ngoài ra macca có chứa nhiều chất khoáng, Vitamin rất có lợi cho bà bầu và trẻ em, giúp cung cấp nguồn năng lượng dồi dào với hàm lượng calo cao gấp đôi so với các loại hạt khác, có tác dụng giảm cholesterol, phòng trừ bệnh xơ cứng động mạch, các loại bệnh liên quan đến tim mạch và huyết áp. Người mẹ mang thai ăn loại hạt này sẽ giúp cho khẩu phần ăn của mình thêm phong phú và góp phần tích lũy năng lượng cho thai nhi.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu gà
50gr nhân macca
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu gà, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h. Nếu ngâm đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất. Nhân macca không cần ngâm bạn nhé.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cho đậu gà và macca vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp đậu gà và macca đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu gà và macca đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu gà macca rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu gà macca và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

32. SỮA HẠNH NHÂN

Sữa hạnh nhân, được làm từ hạt hạnh nhân, có tác dụng ***hỗ trợ cân bằng lượng Cholesterol*** trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất tốt cho khả năng vận động của tim. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy. Ngoài ra, trong hạt hạnh nhân có nhiều chất xơ, giúp bạn ***chống táo bón*** hiệu quả. Hạt hạnh nhân chứa acit Folic, một loại hợp chất giúp bổ sung dinh dưỡng cho thai nhi và ***giảm các khuyết tật bẩm sinh ở em bé***. Hạt hạnh nhân còn giúp cân bằng và điều hòa huyết áp, vì Potassium chứa trong hạnh nhân giúp điều hòa huyết áp và hạt Hạnh nhân cũng được sử dụng để tăng ***khả năng tự kiểm soát, giúp bình tĩnh và tốt cho hệ thần kinh***.

NGUYÊN LIỆU

100gr hạnh nhân
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thúy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạnh nhân trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.
Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.
Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho hạnh nhân vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút sữa hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạnh nhân đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhó lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi hạnh nhân và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dang bột vừa tiên vừa nhanh nha.

33. SỮA KHOAI SO HẠNH NHÂN

Sữa Khoai sọ hạnh nhân, được làm từ củ khoai sọ và hạt hạnh nhân. Hạt hạnh nhân, có tác dụng hỗ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất ***hỗ trợ rất tốt cho khả năng vận động của tim***. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể đấy. Ngoài ra, trong hạt hạnh nhân có nhiều chất xơ, giúp bạn chống táo bón hiệu quả. Hạt hạnh nhân chứa acit Folic, một loại hợp chất giúp bổ sung dinh dưỡng cho thai nhi và giảm các khuyết tật bẩm sinh ở em bé. Hạt hạnh nhân còn giúp ***cân bằng và điều hòa huyết áp***, vì Potassium chứa trong hạnh nhân giúp điều hòa huyết áp và hạt Hạnh nhân cũng được sử dụng để tăng khả năng tự kiểm soát, giúp bình tĩnh và tốt cho hệ thần kinh.

Bên cạnh đó, củ khoai so lại chứa nhiều tinh bột, chất xơ, đường, lipid, nhiều a-xít amin và các khoáng chất (Ca, P, Fe) tốt cho cơ thể, ***chống táo bón, giúp nhuận tràng, hỗ trợ trị viêm thận, ngăn ngừa suy nhược cơ thể, giúp tiêu khát, giải nhiệt***.

NGUYÊN LIỆU

500gr khoai sọ	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr Hạnh nhân sống	Âu đựng sữa	Chai thúy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	1 lít nước lọc

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h-12h. Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.

Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.

Khoai sọ gọt sạch vỏ, cho vào nồi luộn chín.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa cúa hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cần xay riêng khoai sọ và hạnh nhân. Mỗi loại bạn cho 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm báo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Bạn tiếp tục trộn đều hỗn hợp sữa hạnh nhân đã lọc với sữa khoai sọ.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạnh nhân khoai sọ đã được lọc và trộn đều lên bếp, bật nhó lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhó lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân khoai sọ rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạnh nhân khoai sọ và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm dường thốt nốt Baxi dạng bột tiện vừa nhanh nha.

34. SỮA HẠT SEN KÊ VÀNG

Sữa Hạt sen kê vàng, được làm từ hạt sen tươi và hạt kê nếp. Trong dân gian, hạt sen vốn được sử dụng như một vị thuốc quý có vị ngọt, sáp, có tính bình (không nóng, không lạnh), có tác dụng ***chữa di tinh, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước***. Hạt sen còn có tác dụng tăng cường tì vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn, tiểu đục và một số bệnh phụ nữ. Trong thế giới thảo dược, ít có loài cây nào mà các bộ phận đều là những vị thuốc quí như cây sen.

Bên cạnh đó hạt kê cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, có tác dụng giúp xương chắc khóe, giảm sói thận, giảm lượng cholesterol, ***phòng trừ bệnh tim mạch, trị ho bình suyễn, thông khi nhuận tràng, cân bằng và điều hòa huyết áp***. Không những thế, hạt này còn ngừa sẩy thai, ***giúp các mẹ bầu giảm cảm giác nôn nao*** khó chịu vào mỗi buổi sáng đấy.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr hạt sen tươi
- 50gr hạt kê nếp
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thủy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch kê vàng, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.

- Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.

Riêng hạt sen tươi không cần ngâm bạn nhé.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 ĐUN HẠT

Bạn đun chín nhừ hạt sen và kê vàng. Đun riêng hai loại nhé.

Hạt kê nếp cần khuấy đều tay tránh bị khê

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hạt sen và kê vàng vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp hạt sen và kê vàng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Bạn cho sữa hạt sen và kê vàng đã lọc lên bếp đun lại, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món hạt sen kê vàng rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt sen kê vàng và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

35. SỮA ĐỖ XANH HẠT BÍ

Sữa Đậu xanh hạt bí được làm từ hạt đậu xanh và hạt bí. Hạt đậu xanh chứa các chất kháng viêm và mức cao vitamin B phức hợp, có công dụng tăng thêm sức khỏe các mạch máu. Ngoài ra, đậu xanh còn giúp giảm mức triglyceride và cholesterol xấu, nên rất ***có ích cho sức khỏe tim***. Đậu xanh còn là nguồn cung cấp chất xơ hòa tan. Chất này đi qua đường tiêu hóa, lấy đi những chất béo thừa và loại bỏ khỏi cơ thể trước khi hấp thụ, nhất là cholesterol. Do đó, đậu xanh giúp người béo kiềm chế sự thèm ăn và giảm lượng chất béo nguy hiểm cho cơ thể. Đồng thời đậu xanh giúp ổn định lượng đường trong máu sau bữa ăn nên ***rất tốt cho người bệnh tiểu đường***

Bên cạnh đó, với hàm lượng vitamin E cao (100g chứa 35,1mg vitamin E), hạt bí ngô được coi là một ***"trợ thủ đắc lực" cho nhan sắc và sức khỏe của bạn***. Vitamin E có tác dụng như một chất chống oxy hóa, vì vậy, ăn hạt bí ngô cũng giúp bạn ***tránh được lão hóa***, thúc đẩy sức khỏe của các tế bào trong cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu xanh	Máy xay sinh tố
50gr hạt bí	Âu đựng sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa
1 lít nước lọc	Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt	Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu xanh và hạt bí, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h. Đậu xanh ngâm tốt nhất đến khi nảy mầm

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho đậu xanh và hạt bí vào máy xay kèm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp đậu xanh và hạt bí đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu xanh và hạt bí đã được lọc và trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 20-25' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu xanh và hạt bí rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu xanh và hạt bí và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

36. SỮA ĐẬU ĐỎ ÓC CHÓ

- Sữa đậu đỏ óc chó, được làm từ hạt đậu đỏ và quả óc chó. Từ xưa đâu đỏ đã được dân gian sử dụng như một nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt, giúp ***giải độc và bồi bổ cơ thể***. Tuy nhiên ngoài công dụng làm thực phẩm, đậu đỏ còn là một phương thuốc làm đẹp da rất tuyệt vời. Trong thành phần đậu đỏ chứa nhiều dưỡng chất cần thiết ***ngăn ngừa sự hình thành mụn trên da, tái tạo tế bào và giúp da căng mịn***, bảo vệ da khỏi tác động của ánh nắng mặt trời như vitamin C, Sắt, Vitamin B1 ....
- Đặc biệt quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, giúp ***thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ***. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh. Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp ***lưu thông mạch máu và chống lão hóa***

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu đỏ	Máy xay sinh tố
50gr hạt óc chó	Âu đựng sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa
1 lít nước lọc	Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt	Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Ban đãi, rửa sach hạt đâu đỏ và óc chó, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Đậu đỏ ngâm trong tối thiểu 8h, đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất. Óc chó ngâm trong 4h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

- Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
  Bạn cho đậu đỏ và óc chó vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút hỗn hợp đậu đỏ và óc chó đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa đậu đỏ và óc chó đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
  Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu đỏ óc chó rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu đỏ óc chó và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

37. SỮA MÈ ĐEN NẾP CẨM

- Sữa mè đen nếp cẩm, được làm từ hạt mè đen và gạo nếp cẩm, mà trong đó mè đen luôn được coi là ***"thần dược" giúp trẻ mãi không già***, không những thế còn giúp cho những phụ sản đang thiếu sữa cho con, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy ***sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ***. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ có ***làn da mịn màng, tươi trẻ***, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận.
- Đặc biệt gạo nếp cẩm còn rất tốt cho máu huyết và tim mạch, có tác dụng hỗ trợ tuần hoàn máu, giúp ***ngăn ngừa sỏi mật, giảm nguy cơ mắc bệnh tim***.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr mè đen
- 50gr gạo nếp cẩm
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt mè đen và gạo nếp cẩm, ngâmtrong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Mè đen cần ngâm từ 8-12h, gạo nếp cẩm ngâm 24h.

- Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cho hỗn hợp mè đen và gạo nếp cẩm vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút hỗn hợp mè đen và gạo nếp cẩm đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho sữa mè đen nếp cẩm đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa mè đen nếp cẩm rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi mè đen nếp cẩm và không bị tách nước khi bảo quán lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

38. SỮA CÀ RỐT HẠNH NHÂN

Sữa cà rốt hạnh nhân, được làm từ củ cà rốt và hạt hạnh nhân, có tác dụng ***hỗ trợ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể***. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất tốt cho khả năng vận động của tim. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy.

Bên cạnh đó, củ cà rốt rất giàu chất dinh dưỡng, protid, lipid, glucid và chất xơ, nhiều nguyên tố vi lượng và các vitamine, trong đó hàm lượng carotene là cao nhất (trong 100g cà rốt có tới 3,62mg carotene). Cà rốt có khả năng điều tiết cơ năng sinh lý của cơ thể, tăng cường thể chất, ***tăng miễn dịch, kháng khuẩn, giải độc***, làm hạ đường huyết, dự phòng tích cực các bệnh lý do thiếu vitamin A, cao huyết áp, vữa xơ động mạch, đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim. Có tác dụng ***chống lão hóa, tăng cường chất lượng và số lượng tinh trùng.***

NGUYÊN LIỆU

- 750gr cà rốt
- 50gr Hạnh nhân sống
- 1 lít nước lọc
- Xửng hấp
- Vài hạt muối
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Ban đãi, rửa sach hanh nhân, ngâm hat trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h-12h. Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.

Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

- Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.
- Cà rốt gọt sạch vỏ, cho vào nồi hấp chín.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cần xay riêng cà rốt và hạnh nhân. Mỗi loại bạn cho 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đám bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút hỗn hợp hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Bạn tiếp tục trộn đều hỗn hợp sữa hạnh nhân đã lọc với cà rốt.

ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa hạnh nhân cà rốt đã được lọc và trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa cà rốt hạnh nhân rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị cà rốt hạnh nhân và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

39. SỮA HẠT SEN MACCA

- Sữa Hạt sen macca được làm từ hạt sen và hạt macca. Hạt macca có tác dụng ***chữa mất ngủ, đau đầu, chống lão hóa, làm trẻ da mặt, giúp cho tóc luôn đen, mượt***. Omega-3 và các loại vitamin làm cho tác dụng của hạt macca càng hữu hiệu đối với phụ nữ có thai lẫn trẻ nhỏ. Khi các mẹ bầu ăn loại quả này sẽ giúp bổ sung năng lượng cho khẩu phần ăn của mình tốt cho em bé trong bụng. Đặc biệt, nó cung cấp đầy đủ năng lượng, chất béo nhưng ***không làm tăng cân***, thích hợp cho các chế độ ăn kiêng, có lợi cho người có bệnh tiểu đường, người có lượng đường huyết cao.
- Trong dân gian, hạt sen vốn được sử dụng như một vị thuốc quý có vị ngọt, sáp, có tính bình (không nóng, không lạnh), có tác dụng ***chữa di tinh, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước***. Hạt sen còn có tác dụng tăng cường tì vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn, tiểu đục và một số bệnh phụ nữ. Trong thế giới thảo dược, ít có loài cây nào mà các bộ phận đều là những vị thuốc quí như cây sen.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt sen tươi
50gr macca
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch hạt sen.

Lưu ý macca, hạt sen tươi không cần ngâm. Bạn nên mua loại hạt sen tươi đã được tách bỏ tim sen để tiết kiệm thời gian.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn xay hạt sen và macca với 1000ml nước nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút hỗn hợp hạt sen và macca đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp hạt sen và macca đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt sen macca rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt sen macca và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

40. SỮA YẾN MẠCH ÓC CHÓ

- Sữa yến mạch óc chó, được làm từ hạt yến mạch và quả óc chó. Hạt yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp ***giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch***, ***chống ung thư*** hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng chữa tăng huyết áp ở người già và chống táo bón. Không những vậy, hạt còn giúp ***chăm sóc da, giảm cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.
- Đặc biệt quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, ***giúp thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ***. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh. Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr yến mạch
- 50gr hạt óc chó
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng). Óc chó ngâm trong 4h.
  Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
  Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cho yến mạch và óc chó vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
  Bạn trút hỗn hợp yến mạch và óc chó đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa yến mạch và óc chó đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
  Giờ thì bạn đã hoàn thành món yến mạch và óc chó rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị yến mạch óc chó và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
  Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

41. SỮA KHOAI LANG KÊ VÀNG

- Sữa khoai lang kê vàng, được làm từ củ khoai lang và hạt kê vàng. Kê vàng cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận, giảm lượng cholesterol, ***phòng trừ bệnh tim mạch, trị ho bình suyễn, thông khí nhuận tràng***, cân bằng và điều hòa huyết áp. Không những thế, hạt này còn ***ngừa sẩy thai***, giúp các mẹ bầu giảm cảm giác nôn nao khó chịu vào mỗi buổi sáng đấy.
- Trong khi đó, củ khoai lang lại chứa nhiều xơ, protein, các vitamin A, C, B6, E, sắt, canxi... đứng cao nhất về giá trị dinh dưỡng so với các loại rau củ khác, trên cả khoai tây. Vỏ khoai lang chứa nhiều vitamin và khoáng chất, giúp bảo vệ dưỡng chất bên trong, vì vậy khi luộc khoai nên để cả vỏ. Chất xơ của khoai là loại Pectin có tác ***dụng giúp tiêu hóa tốt, tăng thải cholesterol, chống táo bón***...

NGUYÊN LIỆU

- 50gr kê vàng
- 500gr khoai lang
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Xửng hấp
- Nồi nấu sữa
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch kê vàng, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 ĐUN HẠT

Bạn đun chín như kê nếp.

- Khi đun cần khuấy đều tránh bị khê, hạt kê nổi trên mặt nước là chín.

Bạn nên gọt sạch vỏ khoai lang, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của khoai

3 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn xay riêng kê vàng và khoai lang, mỗi loại xay nhuyễn mịn với 500ml nước nước.

4 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp kê vàng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Lúc này, bạn trộn đều hỗn hợp kê vàng với khoai lang đã được xay nhuyễn.

- Bạn cho hỗn hợp khoai lang macca đã trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa khoai lang kê vàng rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị khoai lang kê vàng và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

42. SỮA HẠNH NHÂN CHOCOLATE

- Sữa hạnh nhân chocolate được làm từ hạt hạnh nhân và chocolate. Hạnh nhân có tác ***dụng hỗ trợ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể***. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất tốt cho khả năng vận động của tim. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể đấy***.
- Trong khi đó, chocolate là một loại thực phẩm chế biến từ hạt cacao. Không chỉ là món quà của các cặp đôi trong ngày lễ tình nhân, chocolate còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như ***tốt cho tim mạch, não bộ, ngăn ngừa mất trí nhớ, béo phì***... Nhiều nghiên cứu đã phát hiện chocolate rất tốt cho tuần hoàn, não bộ, đồng thời giúp ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như tiểu đường, bệnh Alzheimer.... Nghiên cứu trên tạp chí BMJ (British Medical Journal) kết luận tiêu thụ chocolate có thể giúp giảm nguy cơ phát triển bệnh tim tới 35%.

NGUYÊN LIỆU

100gr hạnh nhân
10gr chocolate
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Hạnh nhân ngâm 8-12h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho hạnh nhân vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Lúc này chocolate bạn pha với 100ml nước đun sôi để nguội, trộn đều với hỗn hợp hạnh nhân đã xay.
Sau đó bạn cho hỗn hợp hạnh nhân chocolate vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạnh nhân chocolate đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân chocolate rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạnh nhân chocolate và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

43. SỮA HẠT SEN ĐỖ XANH

Sữa Hạt sen đậu xanh, được làm từ hạt sen tươi và hạt đậu xanh. Trong dân gian, hạt sen vốn được sử dụng như một vị thuốc quý có vị ngọt, sáp, có tính bình (không nóng, không lạnh), có tác dụng ***chữa di tinh, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước***. Hạt sen còn có tác dụng tăng cường tì vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn, tiểu đục và một số bệnh phụ nữ. Trong thế giới thảo dược, ít có loài cây nào mà các bộ phận đều là những vị thuốc quí như cây sen.

Bên cạnh đó Hạt đậu xanh chứa các chất kháng viêm và mức cao vitamin B phức hợp, có công dụng ***tăng thêm sức khỏe các mạch máu***. Ngoài ra, đậu xanh còn giúp giảm mức triglyceride và cholesterol xấu, nên rất có ích cho sức khỏe tim. Đậu xanh còn là nguồn cung cấp chất xơ hòa tan. Chất này đi qua đường tiêu hóa, lấy đi những chất béo thừa và loại bỏ khỏi cơ thể trước khi hấp thụ, nhất là cholesterol. Do đó, đậu xanh giúp người béo ***kiềm chế sự thèm ăn và giảm lượng chất béo nguy hiểm cho cơ thể***. Đồng thời đậu xanh giúp ổn định lượng đường trong máu sau bữa ăn nên rất tốt cho người bệnh tiểu đường.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr hạt sen tươi
- 50gr hạt đậu xanh
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thủy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch đậu xanh và ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h.

  Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

  Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

  Lưu ý hạt sen tươi không cần ngâm. Bạn nên mua loại hạt sen tươi đã được tách bỏ tim sen để tiết kiệm thời gian.

2 ĐUN HẠT

Bạn đun chín nhừ hạt sen và đậu xanh.

- Bạn nên đun riêng hai loại vì mỗi loại cần thời gian chín nhừ khác nhau nhé.

XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

  Bạn cho hạt sen và đậu xanh vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp hạt sen và đậu xanh đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
- Bạn cho sữa hạt sen và đậu xanh đã lọc lên bếp đun lại, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món hạt sen đậu xanh rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt sen đậu xanh và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

44. SỮA ĐẬU ĐEN MÈ ĐEN

- Sữa Đậu đen mè đen được làm từ đậu đen và mè đen. Bên cạnh ***hàm lượng đạm tốt và dễ tiêu hoá***, đậu đen còn có thành phần của sắt và folate, 2 loại vi chất cần thiết cho phụ nữ. Sắt là loại khoáng chất cần cho sự tạo máu. Folate tức sinh tố B6 rất ***cần thiết cho những phụ nữ đang có thai***. Thiếu folate có thể dẫn đến sự phát triển bất bình thường cúa thai nhi. Tập hợp nhóm sinh tố B và những khoáng chất Ca., Mg. trong hạt đậu thô còn được xem là những vi chất ***chống stress*** giúp làm nhẹ những cơn bốc hoả ở những phụ nữ tuổi mãn kinh.
- Bên cạnh đó mè đen luôn được coi là "thần dược" giúp trẻ mãi không già, không những thế còn giúp cho những phụ sản đang thiếu sữa cho con, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, ***giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa***. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, ***giảm sỏi thận***.

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu đen
50gr mè đen
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Nồi nấu sữa
Chai thúy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu đen, mè đen, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h, nếu ngâm đậu đen đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho đậu đen và mè đen vào cối xay với 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút hỗn hợp đậu đen và mè đen đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu đen mè đen đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu đen mè đen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu đen mè đen và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

45. SỮA YẾN MẠCH MACCA

- Sữa yến mạch macca được làm từ hạt yến mạch và hạt macca. Hạt yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ***chống ung thư*** hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng chữa tăng huyết áp ở người già và ***chống táo bón***. Không những vậy, hạt còn giúp chăm sóc da, ***giảm cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.
- Bên cạnh đó, nhân của hạt mắc ca có hàm lượng dầu tới 78%, và trong dầu có trên 87% là axit béo không no, trong đó có nhiều loại mà cơ thể con người không tự tổng hợp được. Ngoài ra macca có chứa nhiều chất khoáng, Vitamin rất ***có lợi cho bà bầu và trẻ em***, giúp cung cấp nguồn năng lượng dồi dào với hàm lượng calo cao gấp đôi so với các loại hạt khác, có tác dụng ***giảm cholesterol, phòng trừ bệnh xơ cứng động mạch***, các loại bệnh liên quan đến tim mạch và huyết áp. Người mẹ mang thai ăn loại hạt này sẽ giúp cho khẩu phần ăn của mình thêm phong phú và góp phần tích lũy năng lượng cho thai nhi.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt yến mạch
50gr nhân macca
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt

- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Nhân macca không cần ngâm bạn nhé.
Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho yến mạch và macca vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút hỗn hợp cho yến mạch và macca đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp yến mạch và macca đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món cho yến mạch macca rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị yến mạch macca và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

46. SỮA ĐẬU PHỘNG HẠT ĐIỀU

- Sữa Đậu phộng hạt điều được làm từ đậu phộng và hạt điều. Hạt điều rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.
- Trong khi đó, đậu phộng có chứa nhiều axit folic mà loại axit này lại rất cần thiết cho khả năng sinh sản của chị em. Các nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ thường ngày cần được cung cấp 400 microgram axit folic trước và trong thời kỳ đầu mang thai sẽ làm giảm nguy cơ khuyết tật ống thần kinh của em bé sau khi sinh ra đến 70%. Ngoài axit folic của đậu phộng giúp ***giảm cân nhanh*** là nhờ chứa nhiều cellulose hữu ích trong đào thải các chất đóng lâu ngày trong ruột, giúp đánh tan chất cặn bã và thải chúng ra ngoài.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu phộng
50gr hạt điều
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu phộng và hạt điều, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Hat điều cần ngâm trong tối thiểu 2-2,5hh. Đậu phộng ngâm trong 8h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho đậu phộng và hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút hỗn hợp đậu phộng và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu phộng và hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu phộng và hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu phộng và hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

47. SỮA KÊ VÀNG CỐT DỪA

- Sữa Kê vàng cốt dừa được làm từ hạt kê nếp và quả dừa. Kê vàng cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận, giảm lượng cholesterol, ***phòng trừ bệnh tim mạch***, trị ho bình suyễn, thông khí nhuận tràng, cân bằng và điều hòa huyết áp. Không những thế, hạt này còn ***ngừa sẩy thai***, giúp các mẹ bầu giảm cảm giác nôn nao khó chịu vào mỗi buổi sáng đấy.
- Nước cốt dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, ***chữa được chứng mất nước và làm cân bằng chất điện giải*** (electrolysis). Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ giúp ***kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa*** khác ở trẻ em và người lớn. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ.***

NGUYÊN LIỆU

200gr cùi dừa	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr kê vàng	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch kê vàng, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

Dừa nạo thành sợi nhỏ, ngâm trong 500ml nước nước đun sôi

2 ĐUN HẠT

- Bạn đun chín nhừ kê nếp.
- Khi đun cần khuấy đều tránh bị khê, hạt kê nổi trên mặt nước là chín.

3 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
- Bạn cho kê nếp và dừa vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp kê nếp và dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Bạn cho sữa kê nếp và dừa đã lọc lên bếp đun lại, khuấy đều tay để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món kê vàng cốt dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị kê vàng cốt dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

48. SỮA BÍ ĐỎ YẾN MẠCH

- Sữa bí đỏ yến mạch, được làm từ quả bí đỏ và yến mạch thơm ngon. Trong số các loại quả, bí đỏ là nhà vô địch về hàm lượng sắt, giàu vitamin, muối khoáng cũng như các axít hữu cơ. Axit ascorbin có trong bí đỏ giúp ***tránh cảm***, vitamin nhóm B giúp đấu tranh với mệt mỏi, cáu giận và mất ngủ, củng cố tóc và móng chân, tay. Vitamin A trong bí đỏ giúp ***cải thiện thị giác***. Ruột và hạt bí đỏ có chứa nhiều vitamin E - một loại antioxidant tự nhiên giúp củng cố hệ miễm nhiễm, ngăn ngừa sự xuất hiện những nếp nhăn sớm, bảo vệ da khỏi lão hóa và cải thiện chức năng hệ tim mạch.
- Hạt yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ***chống ung thư*** hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng chữa tăng huyết áp ở người già và ***chống táo bón***. Không những vậy, hạt còn giúp ***chăm sóc da, giảm cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.

NGUYÊN LIỆU

750gr bí đỏ	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr yến mạch	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
1 lít nước lọc	Rây lọc / Túi lọc sữa	Xửng hấp

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)
Bí đỏ gọt sạch vỏ, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của bí

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn xay riêng từng loại hạt, mỗi loại cho đủ 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa, sau đó bạn trút hỗn hợp yến mạch đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
- Sau khi có thành phẩm sữa yến mạch, bạn trộn đều cùng hỗn hợp bí đỏ đã được xay nhuyễn.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp yến mạch và bí đỏ đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món cho yến mạch bí đỏ rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị bí đỏ yến mạch và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

49. SỮA KÊ VÀNG HẠT ĐIỀU

- Sữa Kê vàng hạt điều, được làm từ hạt kê nếp nhỏ và hạt chia organic, có thành phần dinh dưỡng rất phong phú. Kê vàng cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, có tác dụng giúp xương chắc khỏe, ***giảm sỏi thận, giảm lượng cholesterol***, phòng trừ bệnh tim mạch, trị ho bình suyễn, thông khí nhuận tràng, cân bằng và điều hòa huyết áp. Không những thế, hạt này còn ***ngừa sẩy thai***, giúp các mẹ bầu giảm cảm giác nôn nao khó chịu vào mỗi buổi sáng đấy.
- Bên cạnh đó, hạt điều lại ***rất tốt cho tim mạch*** vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr kê vàng	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr hạt điều	Âu đựng sữa	Chai thúy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch kê vàng, hạt điều, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Kê ngâm trong tối thiểu 8h, hạt điều tươi ngâm 2-2,5h

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 ĐUN HẠT

Bạn nấu hạt kê vàng với 1000ml nước nước đến khi chín nhừ. Hạt kê vàng cần khuấy đều tay đến khi hạt nổi lên mặt nước là chín

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hỗn hợp kê vàng và hat điều vào máy xay, cho thêm xíu nước nếu thấy đặc, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp kê vàng và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Bạn cho hỗn hợp kê vàng và hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa Kê vàng hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị Kê vàng hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

50. SỮA QUINOA CHOCOLATE

- Sữa quinoa chocolate được làm từ hạt Quinoa (diêm mạch) và chocolate. Hạt Quinoa được biết đến ***là thực phẩm có nguồn gốc thực vật duy nhất có đầy đủ các axit amin cơ bản cần thiết mà cơ thể không thể tự tổng hợp được***. Đặc biệt Hạt Quinoa thích hợp với mọi người và mọi lứa tuổi, từ người già, trẻ em, phụ nữ mang thai, đang cho con bú đến cả những người thường xuyên vận động đều có thể sử dụng hạt quinoa để bổ sung năng lượng mỗi ngày, vì quinoa có chứa cùng lúc 2 hàm lượng dưỡng chất quan trọng là Folat và Omega 3, ***giúp hệ thần kinh và não bộ của thai nhi phát triển ngay trong 3 tháng đầu của thai kỳ***.
- Trong khi đó, chocolate là một loại thực phẩm chế biến từ hạt cacao. Không chỉ là món quà của các cặp đôi trong ngày lễ tình nhân, chocolate còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như ***tốt cho tim mạch, não bộ, ngăn ngừa mất trí nhớ, béo phì***... Tiêu thụ chocolate giúp làm giảm hàm lượng cholesterol xấu (LDL) và tăng nồng độ cholesterol tốt (HDL), ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

NGUYÊN LIỆU

100gr quinoa
10gr chocolate
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thủy tinh
- Bát ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch quinoa. Việc rửa quinoa một cách cẩn thận trước khi nấu là rất quan trọng, trong trường hợp quinoa không được rửa kỹ, lớp vỏ bên ngoài của chúng vẫn chứa một hợp chất gọi là saponin có vị đắng khó chịu.
  Bạn nên ngâm hạt trong với nước tinh khiết và vài hạt muối. Quinoa ngâm 4h và cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
  Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 ĐUN HẠT

- Bạn đun quinoa với 1000ml nước nước, đậy kín nồi và nấu trong khoảng 15 phút để cho hạt quinoa mềm, nở bung và thấm nước là có thể sử dụng.

3 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
- Bạn cho quinoa vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Lúc này chocolate bạn pha với 100ml nước đun sôi để nguội. Bạn trút chocolate trộn đều với hỗn hợp quinoa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
- Bạn cho sữa hỗn hợp qunioa chocolate đã lọc lên bếp, khuấy đều, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
  Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa quinoa chocolate rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị quinoa chocolate và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

51. SỮA HẠT ĐIỀU MATCHA

- Sữa Hạt điều matcha được làm từ hạt điều và trà matcha. Hạt điều rất ***tốt cho tim mạch*** vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.
- Trong khi đó, Matcha có chứa các axit amin quan trọng nhất là L-theanine có tác dụng làm mềm. Đặc tính caffine mạnh có trong trà làm ***giảm kích thích không tốt cho não bộ và cơ thể***. Ngoài ra nó còn chứa rất nhiều chất dinh dưỡng đem lại lợi ích lớn như chất chống oxy hóa, theo nghiên cứu trong các loại bột trà xanh thong thường hàm lượng chất chống oxy hóa tìm thấy là 30% nhưng trong matcha hàm lượng chất chống oxy hóa chiếm 70%.

NGUYÊN LIỆU

100gr hạt điều tươi	Máy xay sinh tố
10gr matcha	Âu đựng sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa
1 lít nước lọc	Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt	Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt điều tươi, ngâm với nước tinh khiết và vài hạt muối trong 2-2,5h.

- Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Lúc này matcha bạn pha với 100ml nước đun sôi để nguội. Bạn cần pha vào 1 bình đựng nước có nắp kín, bình Lock and Lock hoặc bất kì loại bình có nắp đậy kín. Đậy kín nắp, lắc đều 1-2 phút là bột sẽ tan hết.

Sau đó các bạn trộn đều matcha với hỗn hợp hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạt điều matcha đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt điều matcha rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt điều matcha và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

52. SỮA CÀ RỐT MACCA

Sữa cà rốt macca, được làm từ củ cà rốt và hạt macca, có tác dụng hỗ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể. Hạt macca, loại hạt ngon nhất, mất nhiều công chăm sóc và là hạt mắc nhất thế giới. ***Nhân của hạt mắc ca có hàm lượng dầu tới 78%, và trong dầu có trên 87% là axit béo không no, trong đó có nhiều loại mà cơ thể con người không tự tổng hợp được***. Ngoài ra macca có chứa nhiều chất khoáng, Vitamin rất có lợi cho bà bầu và trẻ em, giúp cung cấp nguồn năng lượng dồi dào với hàm lượng calo cao gấp đôi so với các loại hạt khác, có tác dụng giảm cholesterol, ***phòng trừ bệnh xơ cứng động mạch***, các loại bệnh liên quan đến tim mạch và huyết áp. Người mẹ mang thai ăn loại hạt này sẽ giúp cho khẩu phần ăn của mình thêm phong phú và ***góp phần tích lũy năng lượng cho thai nhi***.

Bên cạnh đó, củ cà rốt rất giàu chất dinh dưỡng, protid, lipid, glucid và chất xơ, nhiều nguyên tố vi lượng và các vitamine, trong đó hàm lượng carotene là cao nhất (trong 100g cà rốt có tới 3,62mg carotene). Cà rốt có khả năng điều tiết cơ năng sinh lý của cơ thể, tăng cường thể chất, ***tăng miễn dịch, kháng khuẩn, giải độc, làm hạ đường huyết***, dự phòng tích cực các bệnh lý do thiếu vitamin A, cao huyết áp, vữa xơ động mạch, đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim. Có tác dụng ***chống lão hóa, tăng cường chất lượng và số lượng tinh trùng***.

NGUYÊN LIỆU

- 750gr cà rốt
- 50gr hạt macca nhân
- 1 lít nước lọc
- Xửng hấp
- Vài hạt muối
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Macca nhân không cần ngâm bạn nha.

Cà rốt gọt sạch vỏ, cho vào nồi hấp chín.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cần xay riêng cà rốt và macca. Mỗi loại bạn cho 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp macca đã xay vào rây lọc/túi loc, chắt lấy sữa.
- Bạn tiếp tục trộn đều hỗn hợp sữa macca đã lọc với cà rốt đã được xay nhuyễn.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho sữa macca cà rốt đã được lọc và trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu thêm từ 10-15' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa cà rốt macca rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị cà rốt macca và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

53. SỮA ĐẬU NGỰ MÈ ĐEN

- Sữa đậu ngự mè đen, được làm từ hạt đậu ngự và hạt mè đen. Hạt Đậu ngự cũng là thực phẩm giàu inositol có thể ***cải thiện triệu chứng suy nhược trí nhớ***. Loại đậu này là nguồn cung cấp các sợi hòa tan giúp vận chuyển thức ăn, thải trừ cholesterol, ổn định đường trong máu. Đồng thời chứa hàm lượng đáng kể stesrol có cấu trúc gần giống cholesterol từ động vật. Chất saponin trong đậu ngự hạn chế việc hình thành sạn thận. Chất lectin có đặc tính ***chống nấm, vi-rut và ung thư***.
- Bên cạnh đó, mè đen luôn được coi là "thần dược" giúp trẻ mãi không già, không những thế còn ***giúp cho những phụ sản đang thiếu sữa cho con***, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, ***thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ***. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu ngự
50gr hạt mè đen
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu ngự và mè đen, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Đậu xanh ngâm trong tối thiểu 8h.
  Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
  Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
  Bạn cho đậu ngự và mè đen vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp đậu ngự và mè đen đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu ngự và mè đen đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu ngự mè đen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu ngự mè đen và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

54. SỮA YẾN MẠCH CHOCOLATE

- Sữa Yến mạch chocolate được làm từ hạt yến mạch và chocolate. Hạt yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp ***giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, chống ung thư*** hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng chữa tăng huyết áp ở người già và ***chống táo bón***. Không những vậy, hạt còn giúp ***chăm sóc da, giảm cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.
- Trong khi đó, chocolate là một loại thực phẩm chế biến từ hạt cacao. Không chỉ là món quà của các cặp đôi trong ngày lễ tình nhân, chocolate còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe ***như tốt cho tim mạch, não bộ, ngăn ngừa mất trí nhớ, béo phì***... Nhiều nghiên cứu đã phát hiện chocolate rất tốt cho tim mạch, tuần hoàn, não bộ, đồng thời giúp ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như béo phì, tiểu đường, bệnh Alzheimer.... Và đã chứng minh tiêu thụ chocolate giúp làm giảm hàm lượng cholesterol xấu (LDL) và tăng nồng độ cholesterol tốt (HDL), ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Nghiên cứu trên tạp chí BMJ (British Medical Journal) kết luận tiêu thụ chocolate có thể giúp giảm nguy cơ phát triển bệnh tim tới 35%.

NGUYÊN LIỆU

- 100gr yến mạch
- 10gr chocolate
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phú miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
- Bạn cho yến mạch vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn

3 LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
  Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Lúc này chocolate bạn pha với 100ml nước đun sôi để nguội. Bạn cho chocolate trộn đều với hỗn hợp yến mạch đã xay.
  Sau đó bạn trút hỗn hợp yến mạch chocolate vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp yến mạch chocolate đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa yến mạch chocolate rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị yến mạch chocolate và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

55. SỮA ĐẬU ĐỎ MÈ TRẮNG

- Sữa Đậu đỏ mè trắng rất giàu protein. Từ xưa đậu đỏ đã được dân gian sử dụng như một nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt, giúp ***giải độc và bồi bổ cơ thể***. Tuy nhiên ngoài công dụng làm thực phẩm, đậu đỏ còn là một phương thuốc làm đẹp da rất tuyệt vời. Trong thành phần đậu đỏ chứa nhiều dưỡng chất cần thiết ***ngăn ngừa sự hình thành mụn trên da, tái tạo tế bào và giúp da căng mịn***, bảo vệ da khỏi tác động của ánh nắng mặt trời như vitamin C, Sắt, Vitamin B1....
- Bên cạnh đó, Mè trắng thì có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng ***giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận***.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr đậu đỏ
- 50gr mè trắng
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu đỏ và mè trắng, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm cả hai hạt trong tối thiểu 8h. Ngâm đến khi hạt đậu nảy mầm là tốt nhất.

- Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
- Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của đậu đỏ để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho đậu đỏ và mè trắng vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp đậu đỏ và mè trắng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa đậu đỏ mè trắng đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
  Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu đỏ mè trắng rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu đỏ mè trắng và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

56. SỮA KHOAI LANG MACCA

- Sữa khoai lang macca, được làm từ củ khoai lang và macca. Hạt macca là loại hạt ngon nhất, mất nhiều công chăm sóc và là hạt mắc nhất thế giới. ***Nhân của hạt mắc ca có hàm lượng dầu tới 78%, và trong dầu có trên 87% là axit béo không no, trong đó có nhiều loại mà cơ thể con người không tự tổng hợp được***. Ngoài ra macca có chứa nhiều chất khoáng, Vitamin rất có lợi cho bà bầu và trẻ em, giúp cung cấp nguồn năng lượng dồi dào với hàm lượng calo cao gấp đôi so với các loại hạt khác, có tác dụng ***giảm cholesterol, phòng trừ bệnh xơ cứng động mạch***, các loại bệnh liên quan đến tim mạch và huyết áp. Người mẹ mang thai ăn loại hạt này sẽ giúp cho khẩu phần ăn của mình thêm phong phú và góp phần tích lũy năng lượng cho thai nhi.
- Trong khi đó, củ khoai lang lại chứa nhiều xơ, protein, các vitamin A, C, B6, E, sắt, canxi... đứng cao nhất về giá trị dinh dưỡng so với các loại rau củ khác, trên cả khoai tây. Vỏ khoai lang chứa nhiều vitamin và khoáng chất, giúp bảo vệ dưỡng chất bên trong, vì vậy khi luộc khoai nên để cả vỏ. Chất xơ của khoai là loại Pectin có tác dụng giúp ***tiêu hóa tốt, tăng thải cholesterol, chống táo bón***...

NGUYÊN LIỆU

50gr macca nhân	Máy xay sinh tố	Xửng hấp
500gr khoai lang	Âu đựng sữa	Nồi nấu sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc	Chai thủy tinh	

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Nhân hạt macca không cần ngâm bạn nhé.

Bạn nên gọt sạch vỏ khoai lang, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của khoai

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn xay riêng macca và khoai lang, mỗi loại xay cùng 500ml nước nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp macca đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
- Lúc này, bạn trộn đều sữa macca đã lọc với hỗn hợp khoai đã được xay nhuyễn.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp khoai lang macca đã trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa khoai lang macca rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị khoai lang macca và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

57. SỮA ÓC CHÓ QUINOA

Sữa Óc chó quinoa được làm từ hạt Quinoa (diêm mạch) và óc chó. Hạt Quinoa được biết đến là thực phẩm có nguồn gốc ***thực vật duy nhất có đầy đủ các axit amin cơ bản cần thiết mà cơ thể không thể tự tổng hợp được***. Đặc biệt Hạt Quinoa thích hợp với mọi người và mọi lứa tuổi, từ người già, trẻ em, phụ nữ mang thai, đang cho con bú đến cả những người thường xuyên vận động đều có thể sử dụng hạt quinoa để bổ sung năng lượng mỗi ngày, vì quinoa có chứa cùng lúc 2 hàm lượng dưỡng chất quan trọng là Folat và Omega 3, ***giúp hệ thần kinh và não bộ của thai nhi phát triển ngay trong 3 tháng đầu của thai kỳ***. Thậm chí NASA đã sử dụng Quinoa để làm thức ăn cho các phi công trên vũ trụ.

Trong khi đó, quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, giúp thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, ***em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh***. Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có làn ***da mịn màng***, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và ***chống lão hóa***.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr quinoa
- 50gr óc chó
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thúy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch óc chó và quinoa. Việc rửa quinoa một cách cẩn thận trước khi nấu là rất quan trọng, trong trường hợp quinoa không được rửa kỹ, lớp vỏ bên ngoài của chúng vẫn chứa một hợp chất gọi là saponin có vị đắng khó chịu.

Bạn nên ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Quinoa ngâm trong thời gian 4h, ócc chó ngâm 2-2,5h và thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt óc chó để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 ĐUN HẠT

Bạn đun quinoa với 1000ml nước nước, đậy kín nồi và nấu trong khoảng 15 phút để cho hạt quinoa mềm, nở bung và thấm nước là có thể sử dụng.

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho quinoa và óc chó vào máy xay, cho thêm 1000ml nước đun sôi để nguội, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn cho hỗn hợp óc chó quinoa đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa óc chó quinoa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, min, thơm vi óc chó quinoa và không bi tách nước khi bảo quản lanh.

58. SỮA ĐẬU HÀ LAN HẠT CHIA

- Sữa Đậu Hà Lan hạt chia, được làm từ hạt đậu Hà Lan và hạt chia organic. Uống sữa đậu Hà Lan, bạn chắc chắn sẽ ***có thể nói lời tạm biệt với cholesterol xấu*** vì đậu Hà Lan làm giảm mức độ triglycerides và tăng lượng cholesterol tốt trong máu, có thể giúp bạn trong việc phòng tránh một số bệnh liên quan đến đường ruột, tim mạch. Ngoài ra, đậu Hà Lan còn giúp bạn có thể nhanh chóng giải quyết vấn đề tiêu hóa, bới đậu Hà Lan cũng là một trong những thực phẩm giàu chất xơ nhất.
- Bên cạnh đó, hạt chia có chứa cùng lúc 2 hàm lượng dưỡng chất quan trọng là Folat và Omega 3, ***giúp hệ thần kinh và não bộ của thai nhi phát triển ngay trong 3 tháng đầu của thai kỳ***. Hơn nữa hạt chia còn chứa những dưỡng chất mà bà bầu cần phải cung cấp hàng ngày đó là sắt, canxi, photpho, magie, vitamin A.

NGUYÊN LIỆU

90gr đậu Hà Lan
10gr hạt chia
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu Hà Lan, ngâm đậu Hà Lan trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 ĐUN HẠT

Bạn nấu hạt đậu Hà Lan với 1000ml nước nước đến khi chín nhừ.

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho hỗn hợp đậu Hà Lan vào máy xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp đậu Hà Lan đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
Với hạt chia, bạn cho 10gr hạt chia cùng 100ml nước lọc đun sôi để nguội, khuấy đều tay đến khi hạt nở, sánh đều.
Sau đó bạn rót hỗn hợp hạt chia vào sữa đậu Hà Lan, khuấy đều tay để hạt chia được trộn đều trong sữa.
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa Đậu Hà Lan hạt chia rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị Đậu Hà Lan hạt chia và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

59. SỮA HẠNH NHÂN MATCHA

- Sữa Hạnh nhân matcha được làm từ hạnh nhân và trà matcha. Hạnh nhân có tác dụng hỗ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất ***tốt cho khả năng vận động của tim***. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể đấy***.
- Trong khi đó, Matcha có chứa các axit amin quan trọng nhất là L-theanine có tác dụng làm mềm. Đặc tính caffine mạnh có trong trà ***làm giảm kích thích không tốt cho não bộ và cơ thể***. Ngoài ra nó còn chứa rất nhiều chất dinh dưỡng đem lại lợi ích lớn như chất chống oxy hóa, theo nghiên cứu trong các loại bột trà xanh thongthường hàm lượng chất chống oxy hóa tìm thấy là 30% nhưng trong matcha hàm lượng chất chống oxy hóa chiếm 70%.

NGUYÊN LIỆU

100gr hạnh nhân
10gr matcha
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

- Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Chai thúy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, tối thiểu trong 8-12hh.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cho hạnh nhân vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Lúc này matcha bạn pha với 100ml nước đun sôi để nguội. Các cần pha vào 1 bình đựng nước có nắp kín, bình Lock and Lock hoặc bất kì loại bình có nắp đậy kín. Đậy kín nắp, lắc đều 1-2 phút là bột sẽ tan hết, sau đó các bạn trộn đều matcha với hỗn hợp hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa hạnh nhân matcha đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân matcha rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạnh nhân matcha và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

60. SỮA KÊ VÀNG QUINOA

- Sữa Kê vàng quinoa, được làm từ hạt kê vàng và quinoa organic. Kê vàng cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, có tác dụng ***giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận, giảm lượng cholesterol, phòng trừ bệnh tim mạch, trị ho bình suyễn, thông khí nhuận tràng, cân bằng và điều hòa huyết áp***. Không những thế, hạt này còn ngừa sẩy thai, giúp các mẹ bầu giảm cảm giác nôn nao khó chịu vào mỗi buổi sáng đấy.
- Bên cạnh đó, hạt Quinoa được biết đến là ***thực phẩm có nguồn gốc thực vật duy nhất có đầy đủ các axit amin cơ bản cần thiết mà cơ thể không thể tự tổng hợp được***. Đặc biệt Hạt Quinoa thích hợp với mọi người và mọi lứa tuổi, từ người già, trẻ em, phụ nữ mang thai, đang cho con bú đến cả những người thường xuyên vận động đều có thể sử dụng hạt quinoa để bổ sung năng lượng mỗi ngày, vì quinoa có chứa cùng lúc 2 hàm lượng dưỡng chất quan trọng là Folat và Omega 3, ***giúp hệ thần kinh và não bộ của thai nhi phát triển ngay trong 3 tháng đầu của thai kỳ***.

NGUYÊN LIỆU

50gr kê vàng
50gr quinoa
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Rổ 2 đáy ngâm hạt
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch kê vàng, quinoa. Việc rửa quinoa một cách cẩn thận trước khi nấu là rất quan trọng, trong trường hợp quinoa không được rửa kỹ, lớp vỏ bên ngoài của chúng vẫn chứa một hợp chất gọi là saponin có vị đắng khó chịu.

Bạn nên ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Kê vàng ngâm trong tối thiểu 8h. Quinoa ngâm trong 4h và thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.

- Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
- Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 ĐUN HẠT

Bạn nấu hạt kê vàng và quinoa với 1000ml nước nước.

- Hạt kê vàng cần khuấy đều tay đến khi hạt nổi lên mặt nước là chín, và tránh bị khê.

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hỗn hợp kê vàng quinoa vào máy xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp kê vàng quinoa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa Kê vàng quinoa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị Kê vàng quinoa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

61. SỮA ĐẬU GÀ HẠNH NHÂN

- Sữa đậu gà hạnh nhân được làm từ hạt đậu gà và hạt hạnh nhân, rất giàu protein. Khoảng 100mg hạt đậu gà cung cấp 36% lượng protein hàng ngày cho bạn, đặc biệt là một lựa chọn tốt cho những người ăn chay, giúp ***giảm lượng cholesterol xấu*** và tăng lượng cholesterol tốt. Các folate trong đậu gà giúp ***phòng chống ung thư, ngăn ngừa tình trạng viêm và ức chế sự tăng trưởng của khối u***.
- Bên cạnh đó, hạt Hạnh nhân có tác dụng hỗ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất tốt cho khả năng vận động của tim. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy. Ngoài ra, trong hạt hạnh nhân có nhiều chất xơ, giúp bạn ***chống táo bón*** hiệu quả. hạt hạnh nhân chứa acit Folic, một loại hợp chất giúp bổ sung dinh dưỡng cho thai nhi và ***giảm các khuyết tật bẩm sinh ở em bé***. Hạt hạnh nhân còn giúp cân bằng và điều hòa huyết áp, vì Potassium chứa trong hạnh nhân giúp điều hòa huyết áp và hạt Hạnh nhân cũng được sử dụng để tăng khả năng tự kiểm soát, giúp bình tĩnh và tốt cho hệ thần kinh.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu gà
50gr nhân hạnh nhân
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Nồi nấu sữa
Chai thúy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu gà, hạnh nhân, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h. Nếu ngâm đậu gà đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho đậu gà và hạnh nhân vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nêu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút hỗn hợp đậu gà và hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu gà và hạnh nhân đã lọc lên bếp, khuấy đều tay, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu gà hạnh nhân rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu gà hạnh nhân và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

62. SỮA ĐẬU NÀNH HẠT CHIA

- Sữa đậu nành hạt chia, được làm từ hạt đậu nành và hạt chia organic. Trong hạt đậu nành chứa hàm lượng cao Genistein – đây là một chất có khả năng kéo dài quá trình lão hóa của các tế bào trong cơ thể. Việc uống sữa đậu nành điều độ sẽ mang tới làn da trắng và tươi trẻ cho các chị em ***và chống lão hóa lâu dài.***
- Bên cạnh đó, Hạt chia không chỉ tốt cho hệ tim mạch, tuần hoàn, mà nó còn có chứa cùng lúc 2 hàm lượng dưỡng chất quan trọng là Folat và Omega 3, ***giúp hệ thần kinh và não bộ của thai nhi phát triển ngay trong 3 tháng đầu của thai kỳ***. Hơn nữa hạt chia còn chứa những dưỡng chất mà bà bầu cần phải cung cấp hàng ngày đó là sắt, canxi, photpho, magie, vitamin A.

NGUYÊN LIỆU

90gr đậu nành
10gr hạt chia
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

Máy xay sinh tố
Âu dựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu nành, ngâm với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h-12h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 ĐUN HẠT

Bạn nấu hạt đậu nành với 1000ml nước nước đến khi chín nhừ.

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
- Bạn cho hỗn hợp đậu nành vào máy xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp đậu nành đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
- Với hạt chia, bạn cho 10gr hạt chia cùng 100ml nước lọc đun sôi để nguội, khuấy đều tay đến khi hạt nở, sánh đều.
- Sau đó bạn rót hỗn hợp hạt chia vào sữa đậu nành, khuấy đều tay để hạt chia được trộn đều trong sữa.

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa Đậu nành hạt chia rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị Đậu nành hạt chia và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Một số lưu ý khi uống sữa đậu nành:

- Trước bữa ăn hoặc khi đang đói bạn không nên uống sữa đậu nành.
- Nên uống sữa đậu nành sau mỗi bữa ăn sáng đảm bảo sẽ tốt cho sức khỏe.
- Không nên uống quá nhiều sữa đậu nành trong một lúc.

Trước khi bạn uống sữa đậu nành, không nên ăn các loại hoa quả như: xoài, cam, dưa hấu, ... (nếu ăn sẽ cảm thấy bị đầy bụng).

63. SỮA ĐẬU ĐEN HẠT ĐIỀU

- Sữa Đậu đen hạt điều được làm từ đậu đen và hạt điều. Bên cạnh hàm lượng đạm tốt và dễ tiêu hoá, đậu đen còn có thành phần của sắt và folate, 2 loại vi chất cần thiết cho phụ nữ. Sắt là loại khoáng chất cần cho sự tạo máu. ***Folate tức sinh tố B6 rất cần thiết cho những phụ nữ đang có thai. Thiếu folate có thể dẫn đến sự phát triển bất bình thường của thai nhi***. Tập hợp nhóm sinh tố B và những khoáng chất Ca., Mg. trong hạt đậu thô còn được xem là những vi chất chống stress giúp làm nhẹ những cơn bốc hoả ở những phụ nữ tuổi mãn kinh.
- Bên cạnh đó, hạt điều lại rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.



NGUYÊN LIỆU

50gr đậu đen
50gr hạt điều
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

- Máy xay sinh tố
  Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
  Chai thủy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch đậu đen, hạt điều, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 2-2,5h với hạt điều, 8h với đậu đen, nếu ngâm đến khi hạt đậu đen nảy mầm là tốt nhất.
  Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
  Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
  Bạn cho đậu đen và hạt điều vào cối xay với 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút hỗn hợp đậu đen và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu đen hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu đen hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu đen hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

64. SỮA KÊ VÀNG YẾN MẠCH

Sữa kê vàng yến mạch, được làm từ hạt kê vàng và yến mạch thơm ngon. Hạt kê nếp nhỏ có thành phần dinh dưỡng rất phong phú. Kê vàng cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, có tác dụng ***giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận, giảm lượng cholesterol, phòng trừ bệnh tim mạch, trị ho bình suyễn, thông khí nhuận tràng***, cân bằng và điều hòa huyết áp. Không những thế, hạt này còn **ngừa sẩy thai**, giúp các mẹ bầu giảm cảm giác nôn nao khó chịu vào mỗi buổi sáng đấy.

Trong khi đó, hạt yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, chống ung thư hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng chữa tăng huyết áp ở người già và ***chống táo bón***. Không những vậy, hạt còn giúp***chăm sóc da, giảm cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.

NGUYÊN LIỆU

50gr kê vàng
50gr yến mạch
1 lít nước lọc
Xửng hấp

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn nên ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Kê vàng ngâm trong tối thiểu 8h. Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 ĐUN HẠT

Bạn nấu hạt kê vàng với 500ml nước.
Hạt kê vàng cần khuấy đều tay đến khi hạt nổi lên mặt nước là chín

3 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho hỗn hợp kê vàng yến mạch vào cối xay, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp yến mạch và kê vàng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
Bạn cho hỗn hợp yến mạch và kê vàng đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món cho kê vàng yến mạch rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị kê vàng yến mạch và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

65. SỮA KHOAI LANG HẠNH NHÂN

- Sữa khoai lang hạnh nhân, được làm từ cú khoai lang và hạnh nhân. Khoai lang có vị ngọt nhưng không làm tăng lượng đường huyết, mệt mỏi hay tăng cân. Protein trong khoai lang lại rất đặc biệt do khả năng ***ức chế ung thư ruột kết và trực tràng*** ở người. Các vitamin A, C, D, B6, sắt, Kali ... góp phần giữ cho hệ xương, tim mạch, thần kinh, răng, da và tuyến giáp khỏe mạnh, giảm stress, thúc đẩy sản xuất hồng cầu, bạch cầu, tăng cường miễn dịch và chuyển hoá protein.
- Bên cạnh đó, hạt Hạnh nhân có tác dụng hỗ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất ***hỗ trợ rất tốt cho khả năng vận động của tim***. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy. Ngoài ra, trong hạt hạnh nhân có nhiều chất xơ, giúp bạn ***chống táo bón*** hiệu quả. hạt hạnh nhân chứa acit Folic, một loại hợp chất ***giúp bổ sung dinh dưỡng cho thai nhi và giảm các khuyết tật bẩm sinh ở em bé***.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạnh nhân	Máy xay sinh tố	Xửng hấp
500gr khoai lang	Âu đựng sữa	Nồi nấu sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc	Chai thủy tinh	

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong 8-12h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

- Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

Khoai lang gọt sạch vỏ, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của khoai

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn xay riêng hai loại hạnh nhân và khoai lang, mỗi loại xay với 500ml nước, thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Lúc này, bạn trộn đều hạnh nhân đã lọc với hỗn hợp khoai đã được xay nhuyễn.

ĐUN HẠT

- Bạn cho hỗn hợp khoai lang hạnh nhân đã trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa khoai lang hạnh nhân rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị khoai lang hạnh nhân và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

66. SỮA ĐẬU PHỘNG MÈ ĐEN

- Sữa Đậu phộng mè đen rất giàu protein. Khoảng 100mg hạt đậu phộng có thể cung cấp 36% lượng protein hàng ngày cho bạn, đặc biệt là một lựa chọn tốt cho những người ăn chay, giúp ***giảm lượng cholesterol xấu*** và tăng lượng cholesterol tốt. Bên cạnh đó, đậu phộng có chứa nhiều axit folic mà loại axit này lại rất cần thiết cho khả năng sinh sản của chị em trước và trong thời kỳ đầu mang thai sẽ làm ***giảm nguy cơ khuyết tật ống thần kinh của em bé sau khi sinh ra đến 70%.*** Ngoài axit folic, đậu phộng giúp ***giảm cân nhanh*** là nhờ chứa nhiều cellulose hữu ích trong đào thải các chất đóng lâu ngày trong ruột, giúp đánh tan chất cặn bã và thải chúng ra ngoài.
- Bên cạnh đó, mè đen luôn được coi là ***" thần dược " giúp trẻ mãi không già***, không những thế còn giúp cho những phụ sản đang thiếu sữa cho con, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ có ***làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa.*** Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sói thận.

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu phộng
50gr mè đen
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Nồi nấu sữa
Chai thúy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu phộng và mè đen, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vi khi đó hạt đã bị hỏng.

- Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho đậu phộng và mè đen vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút hỗn hợp đậu phộng và mè đen đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu phộng mè đen đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu phộng mè đen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu phộng mè đen và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

67. SỮA ĐỖ ĐỎ HẠT ĐIỀU

- Sữa Đậu đỏ hạt điều rất giàu protein. Từ xưa đậu đỏ đã được dân gian sử dụng như một nguồn cung cấp dinh dưỡng tốt, giúp ***giải độc và bồi bổ cơ thể***. Tuy nhiên ngoài công dụng làm thực phẩm, đậu đỏ còn là một phương thuốc ***làm đẹp da*** rất tuyệt vời. Trong thành phần đậu đỏ chứa nhiều dưỡng chất cần thiết ***ngăn ngừa sự hình thành mụn*** trên da, tái tạo tế bào và giúp da căng mịn, bảo vệ da khỏi tác động của ánh nắng mặt trời như vitamin C, Sắt, Vitamin B1....
- Bên cạnh đó, hạt điều lại rất ***tốt cho tim mạch*** vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa***, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu đỏ	Máy xay sinh tố
50gr hạt điều	Âu đựng sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa
1 lít nước lọc	Chai thúy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt	Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu đỏ và hạt điều, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Hạt điều ngâm trong tối thiểu 2-2,5h, đậu đỏ trong 8h. Ngâm đến khi hạt đậu nảy mầm là tốt nhất

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cho đậu đỏ và hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Bạn trút hỗn hợp đậu đỏ và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu đỏ hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu đỏ hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu đỏ hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

- Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

68. SỮA ĐẬU LĂNG MÈ ĐEN

- Sữa Đậu lăng mè đen rất giàu protein. Đậu lăng được coi là siêu thực phẩm giúp ***trái tim khỏe mạnh*** vì có nhiều magne và folate. Magne sẽ giúp ***lưu thông máu***, chất dinh dưỡng và oxy đi khắp cơ thể trong khi folate làm giảm mức độ homocysteine, giảm nguy cơ xơ vữa động mạch). Không những thế, đậu lăng còn giúp duy trì vóc dáng thon gọn đấy bạn nhé. Khoảng 26% lượng calorie trong đậu lăng bắt nguồn từ các protein, vì vậy đậu lăng là một nguồn cung cấp protein tuyệt vời. Một chén đậu lăng nấu chín có khoảng 230 calorie, nó sẽ giúp bạn no lâu và khống chế cơn đói. Nhờ vậy, quá trình ***giảm cân*** của bạn sẽ diễn ra nhẹ nhàng, hiệu quả hơn.
- Bên cạnh đó, mè đen luôn được coi là ***"thần dược" giúp trẻ mãi không già***, không những thế còn giúp cho những phụ sản đang thiếu ***sữa cho con***, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy sự ***phát triển đại não của thai nhi*** và trẻ nhỏ. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận.

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu lăng
50gr mè đen
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu lăng và mè đen, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm cả hai hạt trong tối thiểu 8h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

- Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cho đậu lăng và mè đen vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp đậu lăng và mè đen đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

- Bạn cho sữa đậu lăng mè đen đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu lăng mè đen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu lăng mè đen và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

69. SỮA ĐẬU NÀNH YẾN MẠCH

- Sữa đậu nành yến mạch, được làm từ hạt đậu nành và yến mạch. Trong hạt đậu nành chứa hàm lượng cao Genistein – đây là một chất có khả năng kéo dài quá trình lão hóa của các tế bào trong cơ thể. Việc uống sữa đậu nành điều độ sẽ mang tới ***làn da trắng*** và tươi trẻ cho các chị em và ***chống lão hóa lâu dài***.
- Bên cạnh đó, hạt yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, chống ung thư hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng chữa tăng huyết áp ở người già và ***chống táo bón***. Không những vậy, hạt còn giúp ***chăm sóc da, giảm cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr đậu nành
- 50gr yến mạch
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thúy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu nành, ngâm đậu nành trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h-12h.

- Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phú miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 ĐUN HẠT

Bạn nấu hạt đậu nành với 1000ml nước nước đến khi chín nhừ.

XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
- Bạn cho hỗn hợp đậu nành vào máy xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp đậu nành yến mạch đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Bạn bắc sữa lên bếp, đun sôi liu riu 10-15' nữa thì tắt bếp.

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa Đậu nành yến mạch rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị Đậu nành yến mạch và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

70. SỮA YẾN MẠCH DỪA

- Sữa Yến mạch cốt dừa được làm từ hạt yến mạch và quả dừa. Yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ***chống ung thư*** hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc ***chăm sóc sắc đẹp*** và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng chữa tăng huyết áp ở người già và ***chống táo bón***. Không những vậy, hạt còn ***giúp chăm sóc da, giảm cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.
- Nước cốt dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, chữa được chứng mất nước và ***làm cân bằng chất điện giải*** (electrolysis). Trong kháng chiến, có lúc các bác sĩ của ta đã dùng nước dừa thay cho dịch truyền để cứu thương binh. Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ giúp ***kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa*** khác ở trẻ em và người lớn. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ.***

NGUYÊN LIỆU

200gr cùi dừa	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr yến mạch	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Bát ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)

Dừa nạo thành sợi nhỏ, ngâm trong 500ml nước nước đun sôi 100oC

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho yến mạch và dừa nạo vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp yến mạch và dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa yến mạch và dừa đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa yến mạch và dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị yến mạch và dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

71. SỮA BÍ ĐỎ HẠT ĐIỀU

Sữa bí đỏ hạt điều, được làm từ quả bí đỏ và hạt điều thơm ngon. Trong số các loại quả, bí đỏ là nhà vô địch về hàm lượng sắt, giàu vitamin, muối khoáng cũng như các axít hữu cơ. Axit ascorbin có trong bí đỏ ***giúp tránh cảm***, vitamin nhóm B giúp đấu tranh với mệt mỏi, cáu giận và mất ngủ, củng cố tóc và móng chân, tay. Vitamin A trong bí đỏ giúp ***cải thiện thị giác***. Ruột và hạt bí đỏ có chứa nhiều vitamin E - một loại antioxidant tự nhiên giúp ***củng cố hệ miễm nhiễm***, ngăn ngừa sự xuất hiện những nếp nhăn sớm, bảo vệ ***da khỏi lão hóa*** và cải thiện chức năng hệ tim mạch.

Bên cạnh đó hạt điều lại rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương***, bảo vệ răng chắc khỏe. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

750gr bí đỏ
50gr hạt điều
1 lít nước lọc
Xứng hấp

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt điều.
Ban nên ngâm hat trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hat với nước tinh khiết và vài hat muối trong tối thiểu 2h-2,5h.
Bí đỏ gọt sạch vỏ, cho vào xứng hấp chín để giữ nguyên hương vị của bí

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn nên xay riêng từng loại hạt, mỗi loại cho đủ 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó, bạn trút hỗn hợp hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
Bạn cho sữa hạt điều đã lọc trôn đều cùng hỗn hợp bí đỏ đã được xay nhuyễn

ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp hạt điều và bí đỏ đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món cho hạt điều bí đỏ rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị bí đỏ hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

72. SỮA ĐẬU PHỘNG HẠT SEN

- Sữa Hạt sen đậu phộng được làm từ hạt sen tươi và đậu phộng. Khoảng 100mg hạt đậu phộng có thể cung cấp 36% lượng protein hàng ngày cho bạn, đặc biệt là một lựa chọn tốt cho những người ăn chay, giúp ***giảm lượng cholesterol xấu*** và tăng lượng cholesterol tốt. Bên cạnh đó, đậu phộng có chứa nhiều axit folic mà loại axit này lại rất cần thiết cho khả năng sinh sản của chị em. Các nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ thường ngày cần được cung cấp 400 microgram axit folic trước và trong thời kỳ đầu mang thai sẽ làm ***giảm nguy cơ khuyết tật ống thần kinh của em bé s***au khi sinh ra đến 70%. Ngoài axit folic, đậu phộng giúp ***giảm cân*** nhanh là nhờ chứa nhiều cellulose hữu ích trong đào thải các chất đóng lâu ngày trong ruột, giúp đánh tan chất cặn bã và thải chúng ra ngoài.
- Trong dân gian, hạt sen vốn được sử dụng như một vị thuốc quý có vị ngọt, sáp, có tính bình (không nóng, không lạnh), có tác dụng ***chữa di tinh, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước***. Hạt sen còn có tác dụng tăng cường tì vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn, tiểu đục và một số bệnh phụ nữ. Trong thế giới thảo dược, ít có loài cây nào mà các bộ phận đều là những vị thuốc quí như cây sen.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt sen tươi	Máy xay sinh tố	
50gr đậu phộng	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu phộng, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h-12h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt đậu phộng để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

- Lưu ý hạt sen tươi không cần ngâm. Bạn nên mua loại hạt sen tươi đã được tách bỏ tim sen để tiết kiệm thời gian

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hạt sen và đậu phộng vào máy xay với 1000ml nước nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Bạn trút hỗn hợp hạt sen và đậu phộng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp hạt sen và đậu phộng đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt sen đậu phộng rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt sen đậu phộng và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

73. SỮA HẠT ĐIỀU NGHỆ

- Sữa Hạt điều nghệ được làm từ hạt điều và bột nghệ. Hạt điều rất ***tốt cho tim mạch*** vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa***, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.
- Trong khi đó, nghệ được coi là nước thần giúp da trắng hồng, trẻ hơn cả chục tuổi. Thành phần của bột nghệ chứa curcumin với tính kháng khuẩn cao, giúp ***ngăn chặn sự viêm nhiễm***, chống nấm và ngăn chặn quá trình oxy hóa rất hiệu quả. Chính vì thế, nghệ có khả năng trị mụn, mờ vết thâm, se nhỏ lỗ chân lông và ***làm trắng da hiệu quả***.

NGUYÊN LIỆU

- 100gr hạt điều tươi
- 10gr nghệ
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch hạt điều tươi.

Bạn nên ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Hạt điều tươi ngâm 2-2,5h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hạt điều và tinh bột nghệ vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp hạt điều nghệ đã xay vào rây/túi lọc, chắt lấy sữa

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạt điều nghệ đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt điều nghệ rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt điều nghệ và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

74. SỮA ĐẬU GÀ MÈ ĐEN

- Sữa đậu gà mè đen được làm từ hạt đậu gà và hạt mè đen, rất giàu protein. Khoảng 100mg hạt đậu gà cung cấp 36% lượng protein hàng ngày cho bạn, đặc biệt là một lựa chọn tốt cho những người ăn chay, giúp ***giảm lượng cholesterol xấu*** và tăng lượng cholesterol tốt. Các folate trong đậu gà giúp phòng chống ung thư, ngăn ngừa tình trạng viêm và ức chế sự tăng trưởng của khối u.
- Bên cạnh đó, mè đen luôn được coi là ***" thần dược " giúp trẻ mãi không già***, không những thế còn giúp cho những phụ sản đang thiếu sữa cho con, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và ***chống lão hóa***. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu ***giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng***... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sói thận.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt đậu gà	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr mè đen	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt đậu gà, mè đen, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h. Nếu ngâm đậu gà đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt đậu gà để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho đậu gà và mè đen vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút hỗn hợp đậu gà và mè đen đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu gà và mè đen đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món đậu gà mè đen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu gà mè đen và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

- Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

75. SỮA HẠNH NHÂN CHUỐI

Sữa hạnh nhân chuối, được làm từ hạt hạnh nhân và quả chuối, có tác dụng hỗ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất ***tốt cho khả năng vận động của tim***. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy. Ngoài ra, trong hạt hạnh nhân có nhiều chất xơ, giúp bạn chống táo bón hiệu quả. hạt hạnh nhân chứa acit Folic, một loại hợp chất giúp bổ sung dinh dưỡng cho thai nhi và ***giảm các khuyết tật bẩm sinh ở em bé***. Hạt hạnh nhân còn giúp cân bằng và điều hòa huyết áp, vì Potassium chứa trong hạnh nhân giúp điều hòa huyết áp và hạt Hạnh nhân cũng được sử dụng để tăng khả năng tự kiểm soát, giúp bình tĩnh và tốt cho hệ thần kinh.

Bên cạnh đó, chuối lại rất tốt cho dạ dày, và ***giảm 50% nguy cơ bị đột quỵ***, giúp ban luôn giữ được tinh thần vui vẻ lạc quan. Điều này được phụ thuộc vào lượng vitamin B mà chuối mang lại. Cùng đó những hoạt chất như: 5 – hydroxytryptamine và amin 5 – hydroxytryptamine tổng hợp, tryptopan, Serotonin có trong loại quả này sẽ ***giúp cho tâm trí của bạn luôn trong trạng thái thư giãn và nghỉ ngơi***. Vì vậy, chuối có tác dụng rất lớn trong việc điều phối tâm trạng cúa chúng ta và chúng đặc biệt phù hợp cho những phụ nữa đang trong quá trình mang thai, bởi tình trạng mệt mói trầm cảm là điều thường thấy ở các mẹ bầu. Bên cạnh đó, với những cá nhân hay mắc phải chứng dễ stress hoặc xúc động mạnh thì tốt nhất bạn làm ngay món sữa hạnh nhân chuối để uống hàng ngày nhé.

NGUYÊN LIỆU

100gr hạnh nhân
1 quả chuối
Vài hat muối
1 lít nước lọc

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây loc / Túi loc sữa

Nồi nấu sữa

Rổ 2 đáy ngâm hat

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vó lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hạnh nhân và chuối vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút sữa hạnh nhân chuối đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân chuối rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi hạnh nhân chuối và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

76. SỮA ĐẬU NÀNH ÓC CHÓ

- Sữa đậu nành óc chó, được làm từ hạt đậu nành và óc chó. Trong hạt đậu nành chứa hàm lượng cao Genistein – đây là một chất có khả năng ***kéo dài quá trình lão hóa*** của các tế bào trong cơ thể. Việc uống sữa đậu nành điều độ sẽ mang ***tới làn da trắng*** và tươi trẻ cho các chị em và chống lão hóa lâu dài.
- Trong khi đó, quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, giúp ***thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi*** và trẻ nhỏ. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh. Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có ***làn da mịn màng***, tươi trẻ, giúp ***lưu thông mạch máu*** và chống lão hóa.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr đậu nành
- 50gr óc chó
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thủy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu nành, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Đậu nành ngâm trong tối thiểu 8h-12h. Óc chó ngâm 2-2,5h

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho đậu nành và óc chó vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút sữa đậu nành và óc chó đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu nành và óc chó đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu nành óc chó rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi đậu nành óc chó và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

77. SỮA YẾN MẠCH HẠT ĐIỀU

- Sữa Yến mạch hạt điều, được làm từ hạt yến mạch và hạt điều. Trong hạt yến mạch chứa hàm lượng cao Genistein – đây là một chất có khả năng kéo dài quá trình lão hóa của các tế bào trong cơ thể. Việc uống sữa yến mạch điều độ sẽ mang tới làn da trắng và tươi trẻ cho các chị em và chống lão hóa lâu dài.
- Trong khi đó, hạt điều rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe. Đặc biệt có tác dụng trị táo bón cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr yến mạch
- 50gr hạt điều
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt điều với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 2-2,5h.

- Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)
- Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
- Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho yến mạch và hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợpa yến mạch và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa yến mạch và hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa yến mạch hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi yến mạch hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

78. SỮA BÍ ĐỎ HẠNH NHÂN

Sữa bí đỏ hạnh nhân, được làm từ quả bí đỏ và hạnh nhân thơm ngon. Trong số các loại quả, bí đỏ là nhà vô địch về hàm lượng sắt, giàu vitamin, muối khoáng cũng như các axít hữu cơ. Axit ascorbin có trong bí đỏ giúp ***tránh cảm***, vitamin nhóm B giúp đấu tranh với mệt mỏi, cáu giận và mất ngủ, ***củng cố tóc và móng chân, tay***. Vitamin A trong bí đỏ giúp cải thiện thị giác. Ruột và hạt bí đỏ có chứa nhiều vitamin E - một loại antioxidant tự nhiên giúp củng cố hệ miễm nhiễm, ngăn ngừa sự xuất hiện những nếp nhăn sớm, ***bảo vệ da khỏi lão hóa*** và ***cải thiện chức năng hệ tim mạch***.

Bên cạnh đó hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất tốt cho khá năng vận động của tim. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cám giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy. Ngoài ra, trong hạt hạnh nhân có nhiều chất xơ, giúp bạn ***chống táo bón*** hiệu quả. Hạt hạnh nhân chứa acit Folic, một loại hợp chất giúp bổ sung dinh dưỡng cho thai nhi và ***giảm các khuyết tật bẩm sinh ở em bé***.

NGUYÊN LIỆU

750gr bí đỏ	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr hạnh nhân	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
1 lít nước lọc	Rây lọc / Túi lọc sữa	Xửng hấp

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h-12h.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.
Bí đỏ gọt sạch vỏ, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của bí

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn nên xay riêng từng loại hạt, mỗi loại cho đủ 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đám báo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó ban trút hỗn hợp hanh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
Bạn cho sữa hạnh nhân đã lọc trộn đều cùng hỗn hợp bí đỏ đã đượcxay nhuyễn

ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp hạnh nhân và bí đỏ đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giám nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món cho hạnh nhân bí đỏ rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị bí đỏ hạnh nhân và không bị tách nước khi báo quán lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, báo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

79. SỮA KHOAI MÔN MACCA

Sữa Khoai môn nhân macca, được làm từ củ khoai môn và hạt macca. Hạt macca là loại hạt ngon nhất, mất nhiều công chăm sóc và là hạt mắc nhất thế giới. ***Nhân của hạt mắc ca có hàm lượng dầu tới 78%, và trong dầu có trên 87% là axit béo không no, trong đó có nhiều loại mà cơ thể con người không tự tổng hợp được***. Ngoài ra macca có chứa nhiều chất khoáng, Vitamin rất có lợi cho bà bầu và trẻ em, giúp cung cấp nguồn năng lượng dồi dào với hàm lượng calo cao gấp đôi so với các loại hạt khác, có tác dụng giảm cholesterol, ***phòng trừ bệnh xơ cứng động mạch***, các loại bệnh liên quan đến tim mạch và huyết áp. Người mẹ mang thai ăn loại hạt này sẽ giúp cho khẩu phần ăn của mình thêm phong phú và góp phần tích lũy năng lượng cho thai nhi.

Bên cạnh đó, củ khoai môn lại chứa nhiều vitamin rất cần thiết cho cơ thể như vitamin C, E, B6. Ngoài vitamin, chất xơ... khoai môn còn chứa rất nhiều khoáng chất quan trọng cho sự điều hòa chức năng tim và huyết áp, ***tăng cường miễn dịch***, giúp cơ thể con người ***chống lại các chất gây lão hóa da***, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

500gr khoai môn	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr nhân macca	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
1 lít nước lọc	Rây lọc / Túi lọc sữa	

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Khoai môn gọt sạch vỏ, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của khoai
Nhân macca không cần ngâm bạn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cần xay riêng khoai môn và nhân macca. Mỗi loại bạn cho 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp nhân macca đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Bạn tiếp tục trộn đều hỗn hợp sữa nhân macca đã lọc với sữa khoai môn.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp nhân macca khoai môn đã được lọc và trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa khoai môn macca rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị khoai môn macca và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

80. SỮA ĐẬU NÀNH HẠT ĐIỀU

- Sữa đậu nành hạt điều, được làm từ hạt đậu nành và hạt điều. Trong hạt đậu nành chứa hàm lượng cao Genistein – đây là một chất có khả năng kéo dài quá trình lão hóa của các tế bào trong cơ thể. Việc uống sữa đậu nành điều độ sẽ mang tới ***làn da trắng*** và tươi trẻ cho các chị em và chống lão hóa lâu dài.
- Trong khi đó, quả hạt điều rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, ***giúp thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ***. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả hạt điều trong suốt thời gian thai kỳ, em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh. Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả hạt điều sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, ***giúp lưu thông mạch máu*** và ***chống lão hóa***.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr đậu nành
- 50gr hạt điều
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Rổ 2 đáy ngâm hạt
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch đậu nành, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h-12h. Hạt điều ngâm 2-2,5h

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho đậu nành và hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút sữa đậu nành và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu nành và hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu nành hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi đậu nành hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

81. SỮA MÈ ĐEN MACCA

- Sữa Mè đen macca được làm từ hạt mè đen và hạt macca. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu ***giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng***... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận.
- Bên cạnh đó, ***nhân của hạt mắc ca có hàm lượng dầu tới 78%, và trong dầu có trên 87% là axit béo không no, trong đó có nhiều loại mà cơ thể con người không tự tổng hợp được***. Ngoài ra macca có chứa nhiều chất khoáng, Vitamin rất có lợi cho bà bầu và trẻ em, giúp cung cấp nguồn năng lượng dồi dào với hàm lượng calo cao gấp đôi so với các loại hạt khác, có tác dụng giảm cholesterol, ***phòng trừ bệnh xơ cứng động mạch***, các loại bệnh liên quan đến tim mạch và huyết áp. Người mẹ mang thai ăn loại hạt này sẽ giúp cho khẩu phần ăn của mình thêm phong phú và góp phần tích lũy năng lượng cho thai nhi.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr hạt mè đen
- 50gr nhân macca
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thủy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt mè đen, ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 8h. Nếu Nhân macca không cần ngâm bạn nhé.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.

Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho mè đen và macca vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút hỗn hợp mè đen và macca đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa mè đen và macca đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món mè đen macca rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị mè đen macca và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

82. SỮA KHOAI LANG DỪA

- Sữa Khoai lang cốt dừa được làm từ củ khoai lang và quả dừa. Trong đó cú khoai lang chứa nhiều xơ, protein, các vitamin A, C, B6, E, sắt, canxi... đứng cao nhất về giá trị dinh dưỡng so với các loại rau củ khác, trên cả khoai tây. Vỏ khoai lang chứa nhiều vitamin và khoáng chất, giúp bảo vệ dưỡng chất bên trong, vì vậy khi luộc khoai nên để cả vỏ. Chất xơ của khoai là loại Pectin có tác dụng giúp ***tiêu hóa tốt, tăng thải cholesterol, chống táo bón***...
- Nước cốt dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, chữa được chứng mất nước và làm ***cân bằng chất điện giải*** (electrolysis). Trong kháng chiến, có lúc các bác sĩ của ta đã dùng nước dừa thay cho dịch truyền để cứu thương binh. Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ giúp ***kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa*** khác ở trẻ em và người lớn. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ.***

NGUYÊN LIỆU

- 200gr cùi dừa
- 500gr khoai lang
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Chai thúy tinh
- Xửng hấp

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn nên gọt sạch vỏ khoai lang, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của khoai

- Dừa nạo thành sợi nhỏ, ngâm trong 500ml nước nước đun sôi 100oC

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cần xay riêng hai loại, khoai lang và dừa nạo nhé. Mỗi loại xay với 500ml nước đun sôi, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Ban nên đeo găng tay để đảm bảo vê sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu ban sử dung túi loc và dùng tay vắt sữa.
- Bạn trút hỗn hợp dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Sau khi lọc xong nước dừa, bạn trộn đều hỗn hợp dừa với khoai lang

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa khoai lang dừa đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa khoai lang dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị khoai lang dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

83. SỮA NGHỆ DỪA

Sữa nghệ dừa được làm tinh bột nghệ và quả dừa. Nghệ được coi là nước thần giúp da trắng hồng, trẻ hơn cả chục tuổi. Thành phần của bột nghệ chứa curcumin với tính kháng khuẩn cao, giúp ngăn ***chặn sự viêm nhiễm, chống nấm*** và ngăn ***chặn quá trình oxy hóa*** rất hiệu quả. Chính vì thế, nghệ có khả năng ***trị mụn, mờ vết thâm, se nhỏ lỗ chân lông*** và ***làm trắng da hiệu*** quả.

Nước cốt dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, chữa được chứng mất nước và làm cân bằng chất điện giải (electrolysis). Trong kháng chiến, có lúc các bác sĩ của ta đã dùng nước dừa thay cho dịch truyền để cứu thương binh. Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ giúp ***kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa khác*** ở trẻ em và người lớn. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ.***

NGUYÊN LIỆU

300gr cùi dừa	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
10gr tinh bột nghệ	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Dừa nạo thành sợi nhỏ, ngâm trong 500ml nước nước đun sôi 100oC

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn xay dừa nạo với 1000ml nước đun sôi, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

- Lúc này nghệ ban pha với 100ml nước đun sôi để nguội. Bạn trút nghệ trộn đều với hỗn hợp dừa đã lọc
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa nghệ dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị nghệ dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

84. SỮA HẠNH NHÂN NGHỆ

- Sữa Hạnh nhân nghệ được làm từ hạnh nhân và bột nghệ. Hạnh nhân rất tốt cho tim mạch vì hạnh nhân chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạnh nhân còn có tác dụng ***chống oxy hóa***, ***tốt cho xương***, ***bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hạnh nhân còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.
- Trong khi đó, nghệ được coi là nước thần giúp da trắng hồng, trẻ hơn cả chục tuổi. Thành phần của bột nghệ chứa curcumin với tính kháng khuẩn cao, giúp ngăn chặn sự viêm nhiễm, chống nấm và ngăn chặn quá trình oxy hóa rất hiệu quả. Chính vì thế, nghệ có khả năng ***trị mụn, mờ vết thâm, se nhỏ lỗ chân lông và làm trắng da hiệu quả***.

NGUYÊN LIỆU

100gr hạnh nhân	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
10gr nghệ	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạnh nhân, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong 8-12h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.

- Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hạnh nhân vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp hạnh nhân đã xay vào rây/túi lọc, chắt lấy sữa

- Lúc này nghệ bạn pha với 100ml nước đun sôi để nguội. Bạn trút nghệ trộn đều với hỗn hợp hạnh nhân đã lọc.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạnh nhân nghệ đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân nghệ rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị hạnh nhân nghệ và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

85. SỮA KHOAI SO DỪA

- Sữa Khoai sọ cốt dừa được làm từ củ khoai sọ và quả dừa. Khoai sọ là loại thực phẩm rất thông dụng, rẻ tiền. Là món ăn ngon, quen thuộc khi nấu canh hay luộc. Tuy nhiên ít người biết rằng tất cả các bộ phận của nó đều là những vị thuốc, có thể sử dụng để chữa trị nhiều chứng bệnh thường gặp hằng ngày. Khoai sọ rất giàu chất xơ và các hạt tinh bột có tác dụng với hệ tiêu hóa. Vì vậy, những người thường xuyên bị táo bón nên thường xuyên ăn khoai sọ để ***nhuận tràng, đẹp da, chống suy nhược cơ thể***.
- Nước cốt dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, chữa được chứng mất nước và làm ***cân bằng chất điện giải*** (electrolysis). Trong kháng chiến, có lúc các bác sĩ của ta đã dùng nước dừa thay cho dịch truyền để cứu thương binh. Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ giúp ***kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa*** khác ở trẻ em và người lớn. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ.***

NGUYÊN LIỆU

200gr cùi dừa	Máy xay sinh tố	Chai thủy tinh
500gr khoai sọ	Rây lọc / Túi lọc sữa	Nồi nấu sữa
1 lít nước lọc	Âu đựng sữa	

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn nên gọt sạch vỏ khoai sọ, cho vào nồi luộc chín. Sau đó bóc bỏ vỏ
Dừa nạo thành sợi nhỏ, ngâm trong 500ml nước nước đun sôi 100oC

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cần xay riêng hai loại, khoai sọ và dừa nạo nhé. Mỗi loại xay với 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Ban trút hỗn hợp dừa đã xay vào rây lọc/túi loc, chắt lấy sữa.
Sau khi lọc xong nước dừa, bạn trộn đều hỗn hợp dừa với khoai sọ

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa khoai sọ dừa đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa khoai sọ dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị khoai sọ dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

86. SỮA YẾN MẠCH XOÀI

- Sữa Yến mạch xoài được làm từ hạt yến mạch và quả xoài. Yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp ***giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch***, ***chống ung thư*** hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng ***chữa tăng huyết áp*** ở người già và ***chống táo bón***. Không những vậy, hạt còn giúp ***chăm sóc da, giảm cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.
- Nước xoài được làm từ quả xoài là loại trái cây phổ biến nhất thế giới vì hương vị độc đáo và giá trị dinh dưỡng tuyệt vời của nó. Một cốc xoài có thể cung cấp 25% lượng vitamin C cơ thể cần mỗi ngày, 2/3 vitamin A và một lượng lớn vitamin B6, vitamin E, pectin, phốt pho, kali và magiê. Ăn xoài thường xuyên là cách để ***bạn giúp cơ thể chống lại nhiều căn bệnh đáng sợ như ung thư, tiểu đường, bệnh tim*** ...

NGUYÊN LIỆU

1 quả xoài	Máy xay sinh tố	Nồi nấu sữa
50gr yến mạch	Âu đựng sữa	Chai thủy tinh
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)
  Xoài gọt vỏ, cắt lát.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cần xay riêng yến mạch và xoài, mỗi loại với 500ml nước nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa. Sau đó bạn trút hỗn hợp yến mạch đã xay vào vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
Tiếp đến bạn trộn đều hỗn hợp yến mạch với xoài.
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa yến mạch và xoài rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị yến mạch xoài và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

87. SỮA ĐẬU LĂNG HẠT ĐIỀU

- Sữa Đậu lăng hạt điều rất giàu protein. Đậu lăng được coi là siêu thực phẩm giúp trái tim khỏe mạnh vì có nhiều magne và folate. Magne sẽ giúp lưu thông máu, chất dinh dưỡng và oxy đi khắp cơ thể trong khi folate làm giảm mức độ homocysteine (sự gia tăng nhẹ homocysteine trong huyết thanh là một yếu tố gây hại cho thành mạch máu và tăng nguy cơ xơ vữa động mạch). Không những thế, đậu lăng còn giúp ***duy trì vóc dáng thon gọn*** đấy bạn nhé. Khoảng 26% lượng calorie trong đậu lăng bắt nguồn từ các protein, vì vậy đậu lăng là một nguồn cung cấp protein tuyệt vời. Bạn có thể ăn đậu lăng thay cho cơm mà không lo sợ tích tụ chất béo. Một chén đậu lăng nấu chín có khoảng 230 calorie, nó sẽ giúp bạn no lâu và khống chế cơn đói. Nhờ vậy, quá trình ***giảm cân*** của bạn sẽ diễn ra nhẹ nhàng, hiệu quả hơn.
- Bên cạnh đó, hạt điều lại rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu lăng
50gr hạt điều
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Nồi nấu sữa
Chai thúy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu lăng và hạt điều, ngâm với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 2-2,5h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho đậu lăng và hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Bạn trút hỗn hợp đậu lăng và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu lăng hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp
Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu lăng hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu lăng hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

88. SỮA ĐẬU XANH SỮA DỪA

- Sữa Đậu xanh sữa dừa được làm từ hạt đậu xanh và quả dừa tươi. Đậu xanh có tác dụng giải nhiệt, an thần, tăng cường sức khỏe hoặc đang trong quá trình điều ***trị chứng mất ngủ*** và các vấn đề về hệ thần kinh. Đặc biệt với hàm lượng vitamin E cao (100g chứa 35,1mg vitamin E), đậu xanh được coi là một ***"trợ thủ đắc lực" cho nhan sắc và sức khỏe của bạn***.
- Bên cạnh đó, sữa dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, chữa được chứng mất nước và làm ***cân bằng chất điện giải*** (electrolysis). Trong kháng chiến, có lúc các bác sĩ của ta đã dùng nước dừa thay cho dịch truyền để cứu thương binh. Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ ***giúp kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa khác ở trẻ em và người lớn***. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. ***Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ.***

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu xanh
200gr dừa nạo
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch đậu xanh với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm trong tối thiểu 8h, nếu ngâm đến khi hạt nảy mầm là tốt nhất. Dừa ngâm với nước đun sôi 100oC trong 15'.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ hịa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cần xay riêng đậu xanh và dừa, mỗi loại với 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp đậu xanh và cốt dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu xanh dừa đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu xanh sữa dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị đậu xanh sữa dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

89. SỮA KÊ VÀNG CHOCOLATE

- Sữa kê vàng chocolate được làm từ hạt Kê vàng và chocolate. Hạt Kê vàng cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, có tác dụng giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận, giảm lượng cholesterol, ***phòng trừ bệnh tim mạch, trị ho bình suyễn, thông khí nhuận tràng, cân bằng và điều hòa huyết áp***. Không những thế, hạt này còn ***ngừa sẩy thai***, giúp các mẹ bầu giảm cảm giác nôn nao khó chịu vào mỗi buổi sáng đấy.
- Trong khi đó, chocolate là một loại thực phẩm chế biến từ hạt cacao. Không chỉ là món quà của các cặp đôi trong ngày lễ tình nhân, chocolate còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như ***tốt cho tim mạch, não bộ, ngăn ngừa mất trí nhớ, béo phì***... Nhiều nghiên cứu đã phát hiện chocolate rất tốt cho tim mạch, tuần hoàn, não bộ, đồng thời giúp ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như béo phì, tiểu đường, bệnh Alzheimer.... Và đã chứng minh tiêu thụ chocolate giúp làm giảm hàm lượng cholesterol xấu (LDL) và tăng nồng độ cholesterol tốt (HDL), ***ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh tim mạch***.

NGUYÊN LIỆU

100gr kê vàng
10gr chocolate
Vài hạt muối
1 lít nước lọc

- Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa

Nồi nấu sữa
Chai thủy tinh
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch kê vàng, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h.
Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 ĐUN HẠT

Bạn đun kê vàng với 1000ml nước, khuấy đều tay để kê không bị khê. Khi hạt kê nổi lên mặt nước là đã chín.

XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho kê vàng vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

- Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
Lúc này chocolate bạn pha với 100ml nước đun sôi để nguội. Bạn trút chocolate trộn đều với hỗn hợp kê vàng đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.
Sau đó bBạn cho sữa hỗn hợp kê vàng chocolate đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa kê vàng chocolate rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị kê vàng chocolate và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

90. SỮA GẠO LỨT HẠT SEN

- Sữa Gạo lứt hạt sen được làm từ gạo lứt và hạt sen, mà gạo lứt vốn được xem là ***"khắc tinh" của mỡ bụng,*** có ích trong việc xây dựng và làm săn chắc các mô mỡ ở ngực, là một nguồn cung tinh bột dồi dào và thần kỳ, ***càng ăn lại càng thon thả, bổ sung ích khí, chữa suy nhược cơ thể, ra mồ hôi trộm, tiêu chảy, viêm loét dạ dày, tá tràng***... Bên cạnh đó, chúng cũng giúp ngăn ngừa và phòng ***tránh căn bệnh ung thư vú***.
- Trong dân gian, hạt sen vốn được sử dụng như một vị thuốc quý có vị ngọt, sáp, có tính bình (không nóng, không lạnh), có tác dụng ***chữa di tinh, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước***. Hạt sen còn có tác dụng tăng cường tì vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn, tiểu đục và một số bệnh phụ nữ. Trong thế giới thảo dược, ít có loài cây nào mà các bộ phận đều là những vị thuốc quí như cây sen.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt sen tươi
50gr gạo lứt
Vài hạt muối
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thúy tinh
Nồi nấu sữa
Rổ 2 đáy ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch gạo lứt, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong tối thiểu 24h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

Lưu ý hạt sen tươi không cần ngâm. Bạn nên mua loại hạt sen tươi đã được tách bỏ tim sen để tiết kiệm thời gian

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cần xay riêng hạt sen và gạo lứt, mỗi loại với 500ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp gạo lứt và hạt sen đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho hỗn hợp gạo lứt và hạt sen đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa gạo lứt và hạt sen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị gạo lứt và hạt sen và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

91. SỮA KHOAI MÔN HẠT ĐIỀU

- Sữa Khoai môn hạt điều, được làm từ củ khoai môn và hạt điều. Hạt điều là loại hạt rất ***tốt cho tim mạch*** vì chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.
- Bên cạnh đó, củ khoai môn lại chứa nhiều vitamin rất cần thiết cho cơ thể như vitamin C, E, B6. Ngoài vitamin, chất xơ... khoai môn còn chứa rất nhiều khoáng chất quan trọng cho sự điều hòa chức năng tim và huyết áp, tăng cường miễn dịch, giúp cơ thể con người ***chống lại các chất gây lão hóa da, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể***.

NGUYÊN LIỆU

500gr khoai môn	Máy xay sinh tố	Chai thủy tinh
50gr nhân hạt điều	Âu đựng sữa	Nồi nấu sữa
1 lít nước lọc	Rây lọc / Túi lọc sữa	Xửng hấp

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn rửa sạch hạt điều, ngâm với nước tinh khiết và vài hạt muối, ngâm hạt điều trong tối thiểu 2-2,5h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, ban nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hat trước khi xay và bóc vỏ lua của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

Khoai môn gọt sạch vỏ, cho vào xửng hấp chín để giữ nguyên hương vị của khoai

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cần xay riêng khoai môn và hạt điều. Mỗi loại bạn cho 500ml nước đun sôi để nguội, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

Bạn tiếp tục trộn đều hỗn hợp sữa hạt điều đã lọc với sữa khoai môn.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạt điều khoai môn đã được lọc và trộn đều lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa khoai môn hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị khoai môn hạt điều và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

92. SỮA HẠT LANH

Hạt lanh không chỉ là "một nguồn tuyệt vời cung cấp hai acid béo rất cần thiết cho sức khỏe con người – linoleic acid và alpha linoleic acid" mà còn là " một nguồn tuyệt vời cung cấp chất xơ, chất chống oxy hóa, khoáng chất và vitamin". Hiện nay các nghiên cứu đã tìm ra bằng chứng cho thấy hạt lạnh cũng có thể giúp ***giảm nguy cơ bệnh tiểu đường, bệnh tim và bệnh ung thư***. Việc ăn hạt lanh có thể giúp ***chống lại ung thư tuyến tiền liệt, đại tràng và ung thư vú.*** Hạt lanh giúp ngăn ngừa sự tăng trưởng của các tế bào ung thư bởi vì acid béo omega – 3 có tác dụng phá vỡ các tế bào ác tính bám vào các tế bào khác của cơ thể. Thêm vào đó, lignan trong hạt lanh có đặc tính chống tạo mạch – ***ngăn chặn các khối u*** từ việc hình thành các mạch máu mới.

NGUYÊN LIỆU

- 100gr hạt lanh
- 5 quả chà là
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Quả chà là (nếu muốn)
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa
- Bát ngâm hạt

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt lanh, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hạt lanh vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp hạt lanh và quả chà là (nếu muốn ngọt) đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạt lanh đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt lanh rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt lanh và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

93. SỮA MÈ ĐEN HẠNH NHÂN

- Sữa mè đen hạnh nhân, được làm từ hạt mè đen và hạnh nhân, mà trong đó mè đen luôn được coi là " thần dược " giúp trẻ mãi không già, không những thế còn giúp cho những phụ sản đang thiếu ***sữa cho con***, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy sự ***phát triển đại não của thai nhi*** và trẻ nhỏ. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và chống lão hóa. Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng... có tác dụng ***giúp xương chắc khỏe, giảm sỏi thận***.
- Ngoài ra, Hạnh nhân rất tốt cho tim mạch vì hạnh nhân chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạnh nhân còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hạnh nhân còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr mè đen	Máy xay sinh tố	Chai thủy tinh
50gr hạnh nhân	Âu đựng sữa	Nồi nấu sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

1 NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt mè đen và hạnh nhân, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối, trong thời gian tối thiểu từ 8-12h.

- Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hỗn hợp mè đen và hạnh nhân vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp mè đen và hanh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

4 ĐUN HẠT

Bạn cho sữa mè đen và hạnh nhân đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa mè đen hạnh nhân rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi mè đen và hạnh nhân và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

94. SỮA HẠNH NHÂN HẠT ĐIỀU

- Sữa hạnh nhân hạt điều, được làm từ hạt hạnh nhân và quả hạt điều, có tác dụng ***hỗ trợ cân bằng lượng Cholesterol trong cơ thể***. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất tốt cho khả năng vận động của tim. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy. Ngoài ra, trong hạt hạnh nhân có nhiều chất xơ, giúp bạn chống táo bón hiệu quả. hạt hạnh nhân chứa acit Folic, một loại hợp chất giúp bổ sung dinh dưỡng cho thai nhi và ***giảm các khuyết tật bẩm sinh ở em bé***. Hạt hạnh nhân còn giúp cân bằng và điều hòa huyết áp, vì Potassium chứa trong hạnh nhân giúp điều hòa huyết áp và hạt Hạnh nhân cũng được sử dụng để tăng khả năng tự kiểm soát, giúp bình tĩnh và tốt cho hệ thần kinh.
- Hạt điều là loại hat rất tốt cho tim mạch vì chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón cực*** kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạnh nhân	Máy xay sinh tố	Chai thúy tinh
50gr hạt điều	Âu đựng sữa	
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt hạnh nhân và hạt điều, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối. Hạnh nhân cần ngâm từ 8-12h, hạt điều ngâm 2-2,5h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa cúa hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho hỗn hợp hạnh nhân và hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp hạnh nhân và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạnh nhân và hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lứa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lứa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân và hạt điều rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Sữa sánh, min, thơm vi hanh nhân và hat điều và không bi tách nước khi bảo quản lanh.

95. SỮA YẾN MẠCH CHUỐI

- Sữa yến mạch chuối, được làm từ hạt yến mạch và quả chuối. Trong hạt yến mạch chứa hàm lượng cao Genistein – đây là một chất có khả năng kéo dài quá trình lão hóa của các tế bào trong cơ thể. Việc uống sữa yến mạch điều độ sẽ mang tới ***làn da trắng*** và tươi trẻ cho các chị em và ***chống lão hóa*** lâu dài.
- Bên cạnh đó, chuối lại rất ***tốt cho dạ dày***, và giảm 50% nguy cơ bị đột quỵ, giúp bạn luôn ***giữ được tinh thần vui vẻ lạc quan***. Điều này được phụ thuộc vào lượng vitamin B mà chuối mang lại. Cùng đó những hoạt chất như: 5 – hydroxytryptamine và amin 5 – hydroxytryptamine tổng hợp, tryptopan, Serotonin có trong loại quả này sẽ ***giúp cho tâm trí của bạn luôn trong trạng thái thư giãn và nghỉ ngơi***. Vì vậy, chuối có tác dụng rất lớn trong việc điều phối tâm trạng cúa chúng ta và chúng đặc biệt phù hợp cho những phụ nữa đang trong quá trình mang thai, bới tình trạng mệt mói trầm cảm là điều thường thấy ở các mẹ bầu. Bên cạnh đó, với những cá nhân hay mắc phải chứng dễ stress hoặc xúc động mạnh thì tốt nhất ban làm ngay món sữa yến mach chuối để uống hàng ngày nhé.

NGUYÊN LIỆU

100gr yến mạch	Máy xay sinh tố	Chai thúy tinh
1 quả chuối	Âu đựng sữa	Nồi nấu sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Bát ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô móng)
- Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hóng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bó phần nước ngâm hạt trước khi xay.

Bạn nên bóc bó vó chuối trước khi tiến hành xay hạt nha.

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửasạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

Bạn cho yến mạch và chuối vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút sữa yến mạch chuối đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa yến mạch chuối rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

96. SỮA HẠT ĐIỀU MACCA

- Sữa hạt điều macca, được làm từ hạt macca và hạt điều. Hạt macca là loại hạt ngon nhất, mất nhiều công chăm sóc và là hạt mắc nhất thế giới. ***Nhân của hạt mắc ca có hàm lượng dầu tới 78%, và trong dầu có trên 87% là axit béo không no, trong đó có nhiều loại mà cơ thể con người không tự tổng hợp được***. Ngoài ra macca có chứa nhiều chất khoáng, Vitamin rất có lợi cho bà bầu và trẻ em, giúp cung cấp nguồn năng lượng dồi dào với hàm lương calo cao gấp đôi so với các loại hạt khác, có tác dụng giảm cholesterol, phòng trừ ***bệnh xơ cứng động mạch***, các loại bệnh liên quan đến tim mạch và huyết áp. Người mẹ mang thai ăn loại hạt này sẽ giúp cho khẩu phần ăn của mình thêm phong phú và góp phần tích lũy năng lượng cho thai nhi.
- Trong khi đó, hạt điều rất tốt cho tim mạch vì hạt điều chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, chất béo này tim thấy nhiều trong dầu oliu. Ngoài ra hạt điều còn có tác dụng ***chống oxy hóa, tốt cho xương, bảo vệ răng chắc khỏe***. Đặc biệt có tác dụng ***trị táo bón*** cực kì hiệu quả. Khi cơ thể bị suy nhược, sữa hạt điều còn giúp bạn có nguồn sinh lực dồi dào và hồi phục cơ thể.

NGUYÊN LIỆU

50gr macca nhân
50gr hạt điều
1 lít nước lọc

Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa

Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thúy tinh
Nồi nấu sữa

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn đãi, rửa sạch hạt điều, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 2-2,5h.

- Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước súi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đú thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cho macca và hạt điều vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

- Bạn trút hỗn hợp macca và hạt điều đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

- Bạn cho shỗn hợp macca và hạt điều đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt điều macca rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THÀNH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi hạt điều macca và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.
- Rót vào chai thúy tinh đậy nắp kín, bảo quản ngăn mát tú lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha.

97. SỮA ĐẬU NÀNH MÈ ĐEN

- Sữa đậu nành mè đen, được làm từ hạt đậu nành và mè đen. Trong hạt đậu nành chứa hàm lượng cao Genistein – đây là một chất có khả ***năng kéo dài quá trình lão hóa*** của các tế bào trong cơ thể. Việc uống sữa đậu nành điều độ sẽ mang tới ***làn da trắng*** và tươi trẻ cho các chị em và chống lão hóa lâu dài.
- Trong đó mè đen luôn được coi là " thần dược " giúp trẻ mãi không già, không những thế còn giúp cho những phụ sản đang thiếu ***sữa cho con***, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi và trẻ nhỏ. Ngoài ra, phụ nữ khi uống loại này sẽ có làn da mịn màng, tươi trẻ, giúp ***lưu thông mạch máu*** và ***chống lão hóa.*** Trong hạt mè đen có vị ngọt, tính hàn không độc, có công hiệu ***giải độc, tiêu nhiệt, sát trùng***... có tác dụng giúp xương chắc khỏe, ***giảm sỏi thận***.

NGUYÊN LIỆU

50gr đậu nành	Máy xay sinh tố	Chai thúy tinh
50gr mè đen	Âu đựng sữa	Nồi nấu sữa
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

- Bạn đãi, rửa sạch đậu nành.
  Bạn nên ngâm hạt trong rổ 2 đáy dùng để ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h-12h.
- Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần.
  Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
Bạn cho đậu nành và mè đen vào máy xay, cho thêm 1000ml nước, xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Bạn trút sữa đậu nành và mè đen đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa đậu nành và mè đen đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay

- Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 30-45' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa đậu nành mè đen rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

98. SỮA HẠT SEN DỪA

- Sữa Hạt sen dừa có được làm từ hạt sen và quả dừa tươi. Trong dân gian, hạt sen vốn được sử dụng như một vị thuốc quý có vị ngọt, sáp, có tính bình (không nóng, không lạnh), có tác dụng ***chữa di tinh, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước***. Hạt sen còn có tác dụng tăng cường tì vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn, tiểu đục và một số bệnh phụ nữ
- Bên cạnh đó, sữa dừa được làm từ quả dừa, có hàm lượng potassium và magnesium trong nước dừa rất phong phú, hợp thành của nó tương tự như dịch trong tế bào, có thể sử dụng làm nước uống bổ dưỡng rất ngon miệng, chữa được chứng mất nước và làm ***cân bằng chất điện giải*** (electrolysis). Ngoài ra, sữa dừa chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ giúp **kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa** khác ở trẻ em và người lớn. Và sữa dừa rất giàu khoáng chất như đồng, sắt, selen, canxi, sắt, magiê và phốt pho, cũng như các vitamin C, E, B1, B3, B5 và B6. Nó cũng chứa một lượng đáng kể các axit lauric, một hợp chất có thể được tìm thấy trong sữa mẹ.

NGUYÊN LIỆU

50gr hạt sen tươi
200gr cùi dừa
1 lít nước lọc
Máy xay sinh tố
Âu đựng sữa
Nồi nấu sữa
Rây lọc / Túi lọc sữa
Chai thủy tinh

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Lưu ý hạt sen tươi không cần ngâm. Bạn nên mua loại hạt sen tươi đã được tách bỏ tim sen để tiết kiệm thời gian
Dừa nạo thành sợi nhỏ, ngâm trong 500ml nước nước đun sôi 100oCC

2 XAY HẠT

- Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.
- Bạn cần xay riêng hai loại,hạt sen và dừa nạo nhé. Mỗi loại xay với 500ml nước nước, xay thật nhuyễn mịn.

LOC SƯA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi
- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp dừa đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa. Bạn tiếp tục làm thế với hạt sen nhé.
Sau khi lọc xong, bạn trộn đều hỗn hợp dừa với hạt sen.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạt sen dừa đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
- Ban tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt sen dừa rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị hạt sen dừa và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

99. SỮA ÓC CHÓ BƠ

- Sữa óc chó bơ, được làm từ hạt óc chó và quả bơ. Quả óc chó rất tốt với phụ nữ có thai và em bé, giúp phụ nữ có thai bổ sung Omega-3, Vitamin E, phốt pho và Axit Amin L-Arginne, giúp ***thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi*** và trẻ nhỏ. Nếu các mẹ kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, em bé sinh ra sẽ rất thông minh khỏe mạnh. Ngoài ra, phụ nữ khi ăn quả óc chó sẽ có ***làn da mịn màng***, tươi trẻ, giúp lưu thông mạch máu và ***chống lão hóa***.
- Bên cạnh đó, quả bơ được coi là một loại siêu thực phẩm nhờ chứa nhiều vitamin và khoáng chất, giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Chất xơ, chất béo tốt và các chất dinh dưỡng trong quả bơ giúp làm giảm lượng cholesterol LDL (loại cholesterol xấu) tự nhiên. Bơ cũng làm tăng nồng độ HDL cholesterol tốt, giúp điều chỉnh lượng đường trong máu và giảm viêm khắp cơ thể. Ngoài ra, trái bơ còn giúp có tác dụng ***giảm cân***, trong khi vẫn cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể để ngăn ***ngừa bệnh tiểu đường, ung thư, bệnh tim, não và các bệnh thoái hóa mat***, thậm chí còn giúp giảm cân cho cả em nữa nhé.

NGUYÊN LIỆU

- 100gr óc chó
- 1 quả bơ
- Vài hạt muối
- 1 lít nước lọc
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Chai thủy tinh
- Nồi nấu sữa
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CACH LAM

1 NGAM HAT

- Bạn nên ngâm hạt óc chó với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 2-2,5h

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt óc chó để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

Với bơ, bạn nên chọn 1 quả bơ sắp chín, còn cứng, không bị nhũn, có màu xanh điểm xuyết những chấm vàng, cầm nặng tay, có hình tròn tròn, cầm trên tay và lắc, nếu nghe thấy tiếng hạt lục cục bên trong là bơ đã chín già và ngon ngậy nhé. Bơ rửa sạch, ráo nước. Các bạn lấy dao bổ dọc quả bơ ra làm đôi, sau đó nhẹ nhàng tách hạt ra, lại bổ dọc phần nửa bơ ra. Nhẹ nhàng dùng dao để lột vỏ bơ vì phần thịt bơ dính sát vỏ mới là phần chứa nhiều chất dinh dưỡng nhất. Còn phần đắng của quả bơ nằm ở phần vỏ dính ở hạt, các bạn nên bỏ đi nhé. Tiếp đến các bạn thái nhỏ miếng bơ để xay.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Sau đó, bạn cho óc chó cùng 500ml nước vào cối xay, xay nhuyễn, trút ra âu đựng sữa.
- Bạn tiếp tục cho phần thịt bơ đã xắt nhỏ vào cối xay và xay cùng 500ml nước nước thật nhuyễn mịn.

3 LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
- Bạn trút hỗn hợp óc chó đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa. Sau đó bạn trộn đều với hỗn hợp bơ đã xay nhuyễn bên trên.
- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa óc chó bơ rồi đó. Bạn rót sữa ra ly là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi óc chó bơ và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

100. SỮA HẠNH NHÂN DÂU TA

- Sữa hạnh nhân dâu ta, được làm từ hạt hạnh nhân và quả dâu ta. Hạt hạnh nhân có tác dụng ***hỗ trợ cân bằng lượng Cholesterol*** trong cơ thể. Trong hạt hạnh nhân có chứa chất béo đơn-bão hoà, protein và potassium, là những chất hỗ trợ rất tốt cho khả năng vận động của tim. Không những thế, tinh dầu hạnh nhân và các chất chứa trong hạt hạnh nhân làm cho bạn ăn có cảm giác chóng no nên giúp tránh ăn quá nhiều. Các nghiên cứu cho thấy thực tế những người béo phì nên thường xuyên bổ sung hạt hạnh nhân vào khẩu phần ăn hàng ngày để ***kiểm soát hiệu quả trọng lượng cơ thể*** đấy. Ngoài ra, trong hạt hạnh nhân có nhiều chất xơ, giúp bạn chống táo bón hiệu quả. hạt hạnh nhân chứa acit Folic, một loại hợp chất giúp bổ sung dinh dưỡng cho thai nhi và giảm các khuyết tật bẩm sinh ở em bé. Hạt hạnh nhân còn giúp cân bằng và điều hòa huyết áp, vì Potassium chứa trong hạnh nhân giúp điều hòa huyết áp và hạt Hạnh nhân cũng được sử dụng để tăng khả năng tự kiểm soát, giúp bình tĩnh và tốt cho hệ thần kinh.
- Bên cạnh đó, quả dâu ta có công dụng ***bổ thận, dưỡng huyết, khu phong, sáng mắt, tăng lực, chữa táo bón kinh niên***; giải được độc của rượu, lợi cho cả khí, cả thuỷ trong cơ thể. Cứ 100g quả Dâu có 1,6g anbumin, 0,4 chất béo, 9,6g chất đường, 20mg caroten, 30mg canxi, 33mg phốtpho, 0,3mg sắt., có tác dụng chữa bệnh rất tốt như bổ can thận, ích tâm huyết, thính tai, sáng mắt, lợi xương khớp.

NGUYÊN LIỆU

100gr hạnh nhân	Máy xay sinh tố	Chai thủy tinh
20 quả dâu ta	Âu đựng sữa	
Vài hạt muối	Rây lọc / Túi lọc sữa	Rổ 2 đáy ngâm hạt
1 lít nước lọc		

CÁCH LÀM

NGÂM HẠT

Bạn nên ngâm hạnh nhân với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h-12h.

Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.

Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn nhớ đổ bỏ phần nước ngâm hạt trước khi xay và bóc vỏ lụa của hạt để sữa có màu đẹp hơn, ngon hơn nhé.

- Với dâu ta, bạn nên chọn cây dâu lưu niên thì quả to, đỏ, tím mọng, ngọt. Rửa sạch, tráng qua nước đun sôi để nguội và để ráo nước

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cho hạnh nhân cùng 800ml nước vào cối xay, xay nhuyễn, trút ra âu đựng sữa.

Ban tiếp tục cho dâu ta đã xắt nhỏ vào cối xay và xay cùng 200ml nước thật nhuyễn min.

LOC SƯA

- Bạn can chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.
- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.

Bạn trút hỗn hợp hạnh nhân đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa. Sau đó bạn trộn đều với hỗn hợp dâu ta đã xay nhuyễn bên trên.

Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạnh nhân dâu ta rồi đó. Bạn rót sữa ra ly là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

- Sữa sánh, mịn, thơm vị mùi hạnh nhân dâu ta và không bị tách nước khi bảo quản lạnh.

101. SỮA HẠT DẺ CƯỜI YẾN MẠCH

- Sữa Hạt dẻ cười yến mạch, được làm từ hạt hạt dẻ cười và yến mạch. Hạt dẻ cười rất giàu các chất chống oxy hóa như lutein và zeaxanthin giúp loại bỏ các chất độc trong cơ thể và phòng ***chống ung thư, tốt cho thị giác và ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng***. Hạt dẻ cười còn có tác dụng hạ cholesterol có hại trong máu, từ đó hạn chế nguy cơ đau tim và đột quỵ, tăng lượng máu giúp máu lưu thông tốt hơn để mang oxy đi khắp cơ thể. Điều này đảm bảo cho các cơ quan nhận được chất dinh dưỡng và tránh bị tổn thương. Các chất ***chống oxy hóa*** có trong hạt dẻ cười thậm chí còn làm chậm quá trình lão hóa, giúp bạn giữ vẻ tươi trẻ nhờ loại bỏ các gốc tự do trong cơ thể nữa đấy.
- Yến mạch không chỉ giàu chất xơ hòa tan, giúp ***giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch***, chống ung thư hay các vấn đề về đường tiêu hóa, mà còn có công dụng rất tuyệt vời trong việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe cho mọi người, có tác dụng ***chữa tăng huyết áp*** ở người già và chống táo bón. Không những vậy, hạt còn giúp ***chăm sóc da, giám cân*** cho các chị em, trị suy nhược cơ thể sau những giờ làm mệt mỏi.

NGUYÊN LIỆU

- 50gr nhân hạt dẻ cười đã tách vỏ
- 50gr yến mạch
- ½ thìa cà phê tháo quá (nếu muốn)
- ½ thìa cà phê vani nguyên chất
- Máy xay sinh tố
- Âu đựng sữa
- Rây lọc / Túi lọc sữa
- Nồi nấu sữa
- Vài hạt muối hồng
- 1 lít nước lọc
- Chai thủy tinh
- Rổ 2 đáy ngâm hạt

CACH LAM

1 NGAM HAT

- Bạn đãi, rửa sạch hạt dẻ cười, ngâm hạt với nước tinh khiết và vài hạt muối trong tối thiểu 8h-12h. Yến mạch ngâm trong 4h hoặc ngâm qua đêm (phủ miệng bát ngâm yến mạch bằng tấm vải xô mỏng)
  Bạn cần thay nước cho hạt, cách 2-3 tiếng thay nước 1 lần. Nếu bạn quên thay nước ngâm, nước sủi bọt thì nên đổ đi và làm lại từ đầu bước 1 này nhé. Vì khi đó hạt đã bị hỏng.
  Sau khi ngâm đủ thời gian, bạn bóc vỏ của hạt dẻ cười, trần qua nước sôi, để ráo.

2 XAY HẠT

Bạn cần chuẩn bị máy xay sinh tố đã được rửa sạch và tiệt trùng bằng nước đun sôi.

- Bạn cho hỗn hợp hạt dẻ cười và yến mạch cùng 1000ml nước nước vào máy xay thật nhuyễn mịn.

LỌC SỮA

Bạn cần chuẩn bị rây lọc/túi lọc và âu đựng sữa đã được tiệt trùng sạch sẽ bằng nước đun sôi.

- Bạn nên đeo găng tay để đảm bảo vệ sinh cho quá trình lọc sữa, nhất là nếu bạn sử dụng túi lọc và dùng tay vắt sữa.
  Bạn trút hỗn hợp hạt dẻ cười yến mạch đã xay vào rây lọc/túi lọc, chắt lấy sữa.

ĐUN HẠT

Bạn cho sữa hạt dẻ cười yến mạch đã lọc lên bếp, bật nhỏ lửa, khuấy đều tay
Bạn tiếp tục giảm nhỏ lửa, để sữa sôi liu riu từ 10-15' và tắt bếp

- Giờ thì bạn đã hoàn thành món sữa hạt dẻ cười yến mạch rồi đó. Bạn rót sữa ra ly, để nguội là có thể thưởng thức được rồi.

THANH PHẨM

Sữa sánh, mịn, thơm vị Hạt dẻ cười yến mạch và không bị tách nước khi báo quán lạnh.
Rót vào chai thủy tinh đậy nắp kín, báo quản ngăn mát tủ lạnh. Nếu muốn ngọt bạn có thể pha thêm đường thốt nốt Baxi dạng bột vừa tiện vừa nhanh nha

SỮA THẢO MOC, SƯA TƯ HAT LA GI?

Sữa thảo mộc thực ra có thể hiểu nôm na là cháo nhưng mịn, sánh và lỏng như sữa, có thể uống thay ăn nên độ tuổi nào (già, trẻ, lớn, bé, phụ nữ có bầu, phụ nữ cho con bú, người ăn thực dưỡng, thuần chay, ăn kiêng...) đều uống được, kể các các bé bắt đầu thời kỳ ăn dặm, cứ ăn được cháo gạo nghiền (mà không bị rối loạn tiêu hóa hoặc dị ứng...) là uống sữa thảo mộc được b nhé. Sữa thảo mộc đầy đủ dinh dưỡng, các loại amino axit cơ thể ko tự tổng hợp được mà sạch, lành, không lo nhiễm kháng sinh, khuẩn như trong sữa động vật.



TAI SAO NEN UONG SƯA HẠT

- Sữa hạt ***không thể thay thế sữa mẹ*** nhưng ***hoàn toàn có thể thay thế sữa động vật*** các bạn nhé.

  Sữa từ các loại hạt họ đậu rất giàu dinh dưỡng, dồi dào protein thực vật, chất xơ, canxi, sắt và dinh dưỡng quan trọng khác, không thua kém bất cứ loại thức ăn có nguồn gốc động vật nào. Các loại hạt khác như gạo lứt, hạnh nhân, óc chó, hạt điều, yến mạch, hạt bí ngô là những loại hạt có giá trị dinh dưỡng cao, tốt cho sức khỏe, phòng chống nhiều loại bệnh. Những loại rau, củ quả như bí ngô, khoai cũng đã có nhiều bằng chứng khoa học chứng minh tốt cho sức khỏe

  100% nguyên chất từ hạt (có ngâm theo bảng thời gian ngâm thực dưỡng)

  Không phụ gia, Không chất bảo quản, kể cả chất bảo quản vi sinh.

  Sữa luôn tươi mới và đa dạng vì mình làm hàng ngày

  Nước dùng nấu sữa là nước máy lọc tinh khiết 8 lõi

  Hạt được mua các công ty có uy tín, hoặc gom mua từ các tỉnh có nguồn gốc rõ ràng, được lựa chọn kỹ, không có hạt hỏng hay mốc

  Sữa cho con uống được vì vị nhạt. Thích thì có thêm gói đường thốt nốt Baxi đi kèm rui

  Loai thì lỏng như nước, loại thì sệt sệt, cả mẹ và bé cùng tha hồ trải nghiệm

  Mùi thơm và ngậy

  Độ tuổi nào (già, trẻ, lớn, bé, phụ nữ có bầu, phụ nữ cho con bú, người ăn thuần chay, thực dưỡng, ăn kiêng, tiểu đường...) đều uống được, kể các các bé bắt đầu thời kỳ ăn dặm, và có thể thay thế sữa công thức luôn nhé

  Đặc biệt thấy tốt cho các mẹ bầu mẹ bỉm sữa đang cho con bú

  Uống thay nước luôn. Do vậy là không ảnh hưởng đến sữa cho con mà bản thân cũng thấy không bị cồn cào do đói mà chưa kịp ăn. Nhiều loại sữa hạt còn giúp mẹ có thêm sữa cho em bé tu ti nữa nhé

  Sữa thảo mộc được đựng trong chai thuỷ tinh an toàn sạch sẽ, không xả rác và gây hại cho môi trường

  Chai thuỷ tinh phải gọi là siêu cute và nhiều mẫu, thậm chí có thể cắm hoa, đựng đồ

  Menu thì phong phú lắm (sữa hạt, sữa củ và hạt, sữa hoa quả và hạt) và được thay đổi hàng tuần

- Nói chung là cái gì tốt thì nên kiên trì dùng, phải không các bạn

  Với quá nhiều ưu điểm trên, có thể nói rằng sữa thảo mộc không hề thua kém bất kì loại sữa nào trên thị trường, thậm chí về mặt nào đó sữa thảo mộc còn hơn hẳn sữa bò, sữa dê.



TAI SAO PHẢI NGÂM HẠT

Thiên nhiên đã thiết lập hạt, ngũ cốc và hạt giống có thể tồn tại cho đến khi có điều kiện thích hợp để nảy mầm. Cơ chế bảo vệ tự nhiên bao gồm các chất ức chế dinh dưỡng và các chất độc mà sẽ được gỡ bỏ một cách tự nhiên khi có đủ mưa/độ ẩm để duy trì một cây mới sau khi hạt hạt nảy mầm. Khi trời mưa, hạt bị ướt và sau đó có thể nảy mầm để tạo thành cây mới. Vì vậy, chúng ta bắt chước tự nhiên khi ngâm các loại hạt.

Chất ức chế dinh dưỡng và các chất độc được tìm thấy trong các loại hạt ngũ cốc và hạt có thể được giảm thiểu hoặc loại bỏ bằng cách ngâm. Các chất này là các chất ức chế enzyme, phytates (phytic acid), polyphenol (tannin), và goitrogens.

Chất ức chế Enzyme là gì?

Trong dạ dày, có một số enzym tiêu hóa và enzym chuyển hóa. Các enzym tiêu hóa giúp phân huỷ thức ăn. Enzym trao đổi chất giúp tất cả các quá trình sinh học cơ thể. Ức chế men sẽ làm tắc nghẽn, làm cong hoặc biến tính hoạt động của một enzyme. Nó cũng có thể liên kết với enzyme để chia rẽ chúng. Một lần nữa, thói quen của các dân tộc truyền thống là một hướng dẫn cho chúng ta. Họ hiểu theo bản năng là tốt nhất ngâm hạt hay cho lên mầm một phần trước khi ăn. Điều này là do các loại hạt chứa rất nhiều chất ức chế men có thể làm khó tiêu khi ăn.

Phytates là gì?

Tat cả các loại ngũ cốc chứa acid phytic trong các lớp bên ngoài hoặc cám. Phytic acid không được xử lý có thể kết hợp với canxi, magiê, sắt, đồng và đặc biệt là kẽm trong đường ruột và ngăn chặn sự hấp thụ. Đây là lý do tại sao một chế độ ăn uống giàu ngũ cốc nguyên hạt chưa lên men có thể dẫn đến thiếu hụt khoáng chất nghiêm trọng và loãng xương. Việc thực hành sai lầm khi tiêu thụ một lượng lớn lớp cám chưa qua "xử lý" thường cải thiện thời gian vận chuyển đại tràng lúc đầu nhưng có thể dẫn đến hội chứng ruột kích thích, và trong dài hạn, nhiều tác động bất lợi khác.

Việc ngâm cho phép enzyme, lactobacilli và các sinh vật hữu ích khác phá vỡ và vô hiệu hóa một phần lớn acid phytic trong hạt ngũ cốc. Ngâm trong nước ấm cũng trung hòa các chất ức chế enzyme, hiện diện trong tất cả các hạt giống, và tạo điều kiện sản xuất rất nhiều các enzym có lợi. Hoạt động của các enzym này cũng làm tăng số lượng các chất dinh dưỡng, đặc biệt là vitamin nhóm B. Trong quá trình ngâm và lên men, gluten và protein khó tiêu khác bị chia nhỏ thành các thành phần đơn giản sẵn sàng hơn cho sự hấp thụ.

Dùng cái gì để ngâm các loại hạt và ngũ cốc ?

Nước, nước muối, hoặc một hỗn hợp nước ấm với một cái gì đó có tính axit như nước chanh. Có vẻ như trong vòng 7 đến 24 giờ các chất ức chế enzyme được trung hòa, thấy được qua sự nảy mầm bắt đầu.

Quá trình ngâm bao lâu?

Ít nhất là bảy giờ ngam trong nước có tính acid sẽ trung hòa một phần lớn acid phytic trong hạt ngũ cốc. Đơn giản là ngâm hạt ngũ cốc đã sơ chế (cán/nghiền) qua đêm sẽ cải thiện đáng kể lợi ích dinh dưỡng của chúng. Sản phẩm bột phải nên ngâm ở nhiệt độ phòng trong ít nhất 12 giờ, nhưng có thể có được kết quả tốt hơn với 24 giờ.

Các loại hạt, ngũ cốc được ăn khi ẩm ướt?

Thông thường, sấy khô, rang hoặc nướng lên để loại bớt độ ẩm khi dùng.

Hạt lúa mì (wheat berries) có thể được ngâm toàn bộ 8 đến 22 giờ, sau đó để ráo nước và rửa sạch. Một số công thức nấu ăn sử dụng toàn bộ hạt trong khi đang ướt, chẳng hạn như bánh cracker làm với máy xay. Bạn cũng có thể làm khô hạt lúa mì nảy mầm trong một lò nướng ở nhiệt độ thấp hoặc máy sấy, và sau đó nghiền thành bột để nấu ăn hoặc làm bánh.

Lời khuyên với đậu?

Maureen Diaz đề nghị ngâm đậu hoặc cây họ đậu trong nước và giấm ít nhất mười hai giờ trước khi nấu. Đậu đã ngâm và sấy khô có thể nghiền nát và được sử dụng như bột làm đặc và nướng bánh. Điều này là hữu ích cho những người không ăn gluten.

Ngâm 1 phần đậu trong 4 phần nước trong 12 giờ hoặc qua đêm.

Để có kết quả tốt nhất, thay nước 1-2 lần. Đậu lăng và đậu Hà Lan khô yêu cầu ngâm ngắn hơn, trong khi đậu tương và đậu gà cần để ngâm lâu hơn. Ngâm làm mềm vỏ và bắt đầu quá trình nảy mầm, loại bỏ acid phytic, do đó làm cho khoáng chất nhiều hơn. Ngâm cũng thúc đẩy tiêu hóa, nấu ăn nhanh hơn, bởi vì các enzyme tạo khí gas và trisaccharides được trung hoà vào nước.Loại bỏ nước ngâm. Đun sôi vớt bọt. Tiếp tục đun sôi 20 phút mà không có nắp (giúp phá vỡ và phân huỷ các enzym không tiêu hóa được).

Nói tóm lại lý do cần ngâm các loại hạt và ngũ cốc là:
1. Để loại bỏ hoặc làm giảm acid phytic.
2. Để loại bỏ hoặc giảm tannin.
3. Để trung hòa các chất ức chế enzyme.
4. Để khuyến khích sản xuất các enzym có lợi.
5. Để tăng lượng vitamin, đặc biệt là vitamin nhóm B.
6. Để phá vỡ gluten và làm cho tiêu hóa dễ dàng hơn.
7. Để làm cho các protein sẵn sàng cho sự hấp thụ.
8. Để ngăn chặn sự thiêu hụt khoáng chất và mất xương.
9. Để giúp trung hòa các chất độc trong ruột kết và giữ sạch đại tràng.
10. Để ngăn ngừa bệnh và cải thiện điều kiện sức khỏe.

HẠT VA NƯỚC

Mẹ Thiên nhiên đưa nôi loài người trên một địa cầu vô cùng phong phú các loại hạt và phần lớn nguồn năng lượng của chúng ta là từ các loại hạt, đặc biệt là từ mễ cốc; đậu cung cấp đạm; hạt và quả hạnh cung cấp nhiều loại chất béo; chúng ta có thức uống, gia vị, phụ gia thực phẩm, mỹ phẩm, dược phẩm... từ hạt.

Trong một hạt, phần phôi để nảy mầm và thịt [nội nhũ] thì không giống nhau về thành phần axit amin và tính chất vật lý bởi vậy có sự khác nhau giữa chế biến gạo xát và chế biến lứt còn phôi mầm mà hiện nay nhiều bạn còn chưa nhận thức đủ.

Trong khi một số hạt có thể ăn được cho người, thì một số hạt khác lại có độc tính và một số có thế gây tử vong. Nhiều loại đậu, ví dụ đậu cô-ve chứa hàm lượng cao đạm lectin có thể gây đau dạ dày nếu không chế biến kỹ. Đậu nành có chất ức chế trypsin sẽ gây rối loạn hoạt động tiêu hóa [trong các công thức sữa tôi đã giới thiệu không có sữa từ hạt nành]. Đậu ván có chứa độc chất phytohaemagglutinin có thể gây nôn dữ dội, đau bụng, tiêu chảy. Nhóm hạt có chứa amygdalin như hạt mơ, hạnh nhân đắng, đào, mận, anh đào. ăn đến một lượng nào đó có thể gây ngộ độc. Hạnh nhân có 2 loại: một loại ngọt, một loại đắng, hạnh nhân đắng đông y dùng làm thuốc là vị khổ hạnh nhân, độc tính gấp 30 lần hạnh nhân ngọt, người lớn ăn 40-60 hạt, trẻ em ăn 10-20 hạt là có thể tê liệt hô hấp tử vong. Theo tôi biết, hạnh nhân đắng đã bị cấm tại Mỹ chỉ dùng chiết xuất tinh chất, ngay như hạnh nhân ngọt cũng không được ăn nhiều và phải ngâm kỹ với nước muối. Hạt điều mà bạn mua trong siêu thị là loại đã được hấp để loại bỏ urushiol, nồng độ cao urushiol có thể gây tử vong. Hạt nhục đậu khấu là gia vị nổi tiếng nhưng ở mức 28g có thể gây động kinh co giật.

Các loại mễ cốc, các loại đậu, các loại hạt đều chứa các chất là cơ chế phòng vệ tự nhiên của thực vật góp phần bảo vệ trạng thái tiềm sinh. Trong tự nhiên, nước, mưa, tuyết tan sẽ giúp loại bỏ các chất ức chế này để nảy mầm hạt giống. Bởi vì các hóa chất này chống lại sự tiêu hóa nên phải ngâm các loại hạt trong thời gian nhất định để trung hòa các hóa chất đó thì việc tiêu hóa mới dễ dàng, mới hấp thụ được các vitamin và chất dinh dưỡng trong hạt và không ngộ độc. Điều này thì loài người đã có hàng ngàn năm kinh nghiệm, một ví dụ là truyền thống gói bánh chưng của người Việt, đậu xanh được cà, ngâm kỹ, đãi vỏ, đồ rồi mới gói bánh. Nếp xát cũng được vuốt kỹ. Nếp lứt được ủ men và người Việt chỉ ăn lứt ở dạng ủ men làm rượu. Đậu nành được xử lý ủ men thành tương để loại bỏ các chất kháng dinh dưỡng.

Việc ngâm hạt nhất thiết không thể bỏ qua, bạn rửa sạch bụi đất bằng dung dịch rửa rau hoặc pha chút dấm táo, rồi ngâm hạt trong nước ấm nóng, thêm một chút muối. Nước ngâm hạt cần thay và không dùng để nấu ăn vì chúng đã hòa tan các chất độc. Thời gian ngâm trung bình thay đổi tùy từng loại hạt, tùy nhiệt độ. Một số hạt nhiều dinh dưỡng hơn khi bắt đầu nảy mầm.

Khi các bạn làm sữa thảo mộc cho em bé cần RẤT NGHIÊM NGẶT quy trình ngâm. Tôi không rõ khâu chế biến các loại hạt thành sữa uống liền dạng khô mà các bạn gửi mẫu cho tôi xem nên không thể ý kiến gì. Các bạn cần tự tìm hiểu. Trẻ em sẽ còi nếu phải ăn thường xuyên loại bột hạt chưa ngâm hấp, vẫn còn chứa các yếu tố kháng dinh dưỡng. Mắc-ca và lạc có nơi khuyên ngâm có nơi cho rằng không cần ngâm. Bà tôi đồ xôi, nấu nha lạc bánh đa đều ngâm lạc. Lạc là một loại cây họ đậu.

Các bạn tham khảo bài ngắn về ngâm các loại hạt:

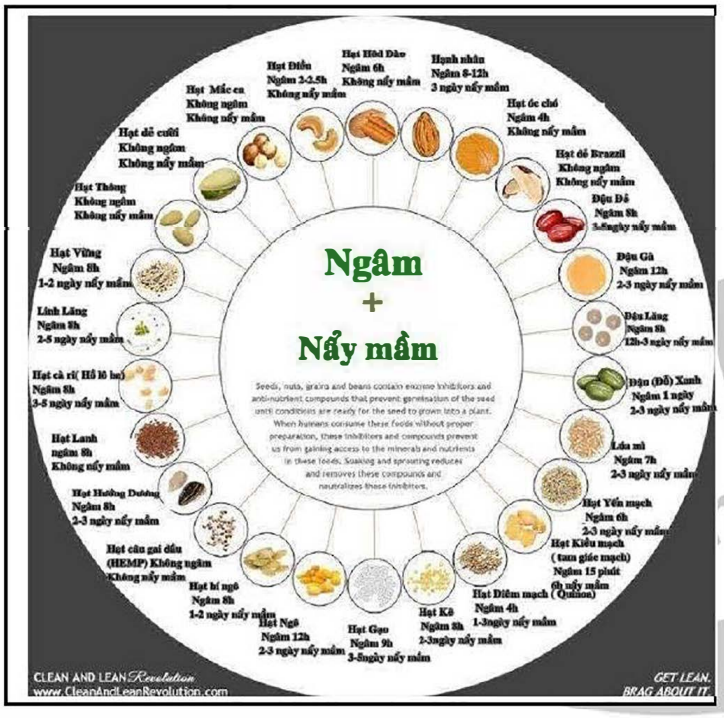
* Tiến sĩ Janardhana Hebbar – Tư vấn cấp cao của Ayurvedic CureJoy, ông là tác giả của bốn cuốn sách về y học Ayurveda Ấn độhttp://www.curejoy.com/content/soak-nuts-eating/

* Bài này rất chi tiết http://healthyblenderrecipes.com/.../soaking_grains_nuts_seeds

* Phần 1 bài dịch của Trần trọng Hiền để hiểu về tác hại của việc không ngâm gạo lứt

https://www.facebook.com/notes/trần-trọng-hiền/để-ăn-cơm-có-được-sức-khỏe/10201103712592427

Nguồn: **Liên Hương Lena**





BỘ DỤNG CỤ LÀM SỮA HAT TUYỆT VƠI CỦA CAC MẸ BỈM SỮA

Hom nay, mẹ Sumo xin giới thiệu đến các bạn bộ dụng cụ làm sữa hạt đang bán chạy nhất hiện nay nhé.

Nào bắt đầu thôi·

⤵⤵⤵⤵⤵⤵⤵⤵⤵

Tiêu chí lựa chọn.

Để có thể lựa chọn ra bộ dụng cụ này mình dựa trên một số tiêu chí sau:

► Đều là những dụng cụ bền, dễ sử dụng

► Chất liệu bằng inox đẹp, không gỉ và đảm bảo vệ sinh cho người sử dụng

► Giá cả phù hợp với chất lượng mà bạn nhận được.

► Được nhiều người mua nhất, nhận được nhiều đánh giá tốt nhất.

► Tiện lợi, dễ di chuyển, nhỏ gọn, dễ sử dụng.

Bộ sản phẩm bao gồm:

► 01 Rổ nhựa ngâm hạt (22cm)

► 01 Âu đựng sữa inox (22cm)

► 01 Rây lọc inox (20cm) (đảm bảo lọc sữa tốt hơn túi lọc mà bạn không thể tìm thấy trên thị trường hiện nay)

► 05 Đôi găng tay

► 05 Chai thúy tinh dung tích 300ml

► 01 Muôi gỗ

► 06 túi hạt các loại, mỗi loại 100gr (Hạt hạnh nhân, Óc chó, Đậu lăng, Đậu xanh, Gạo lứt, Đỗ đen, được hút chân không cẩn thận)

► 01 ebook 101 công thức làm sữa hạt do mẹ Sumo biên soạn.





CÁCH BẢO QUẢN SỮA

- Bạn cần tiệt trùng các chai thủy tinh đựng sữa bằng nước đun sôi.

  Bạn nên để sữa nguội rồi rót vào các chai thủy tinh có nắp kín.

  Bạn cho sữa vào ngăn mát tủ lạnh, không để ở cánh tủ và tăng độ lạnh khi tủ có chứa nhiều đồ.

  Khi uống bạn nên lắc đều, rót ra cốc nếu không uống hết cả chai rồi cất lại ngay tủ lạnh. Như vậy sữa sẽ được bảo quản tốt hơn.

  Sữa sử dụng tốt trong 2 – 3 ngày. Khi thấy sữa bị kết tủa hoặc có vị chua thì không nên dùng nữa bạn nhé.

  Nếu cần mang sữa từ địa điểm này sang địa điểm khác dù chỉ là 5-10′, bạn hãy bảo quản lạnh khi vận chuyển, tránh sữa bị sốc nhiệt và hỏng, bằng cách cho nhiều đá cục vào túi nilon và cho chai sữa ở giữa.

  Nếu bạn muốn để lâu thì nên để sữa vào ngăn đá tủ lạnh 45-50′. Sau đó lấy xuống ngăn mát. Và nhớ lấy xuống không sữa đông đá nhé. Vì nếu để đông lạnh sữa thì độ mịn sẽ thay đổi, không trở về dạng nguyên thủy khi mới làm xong.
- Mặt khác, chỉ cần thay đổi nhiệt độ là sữa cũng có thể hỏng rồi. Nên nếu bạn đã lấy sữa ra khỏi tủ lạnh để sử dụng thì nên uống trong vòng 1-2 tiếng nhé. Và còn tùy thời tiết nữa, như trời nồm thì sữa càng nhanh hỏng đấy.
- Và khi uống, hãy nhớ lắc đều sữa thảo mộc vì các chất dinh dưỡng thường đọng dưới đáy chai.

CACH TAP CHO BE UỐNG SƯA HAT

Sữa hạt ***không thể thay thế sữa mẹ*** nhưng ***hoàn toàn có thể thay thế sữa động vật*** các bạn nhé.

Nếu các mẹ quyết định cho con uống sữa thảo mộc thay sữa động vật, thì cần phải có thời gian cho con làm quen cả về vị giác lẫn "cái bụng" của bé, giống như các mẹ đổi loại sữa cho bé vậy. Các mẹ cần giảm tỷ lệ sữa bò/sữa công thức bằng sữa thảo mộc dần dần (8/2, 7/3, 6/4 ...) cho đến khi bé quen và có thể uống hoàn toàn sữa thảo mộc.

Mặt khác, các hạt rất lành, đa phần là trung tính, có nhiều tác dụng, nhưng khi bé đang mệt, tiêu chảy. các khách iu cần lưu ý lại với mẹ Sumo để được tư vấn loại sữa phù hợp trong thời gian này nhé.

Nếu bé mới bắt đầu tập làm quen uống sữa thảo mộc, các mẹ nên cho bé uống loại sữa dễ uống như gạo lứt, yến mạch... Và một quy tắc bất di bất dịch là cho bé làm quen từng loại hạt một, không bao giờ kết hợp quá nhiều loại hạt với nhau, và quá nhiều loại sữa hạt khác. Nên các mẹ nhớ nha: Hãy lưu ý ngay với mẹ Sumo rằng bạn bắt đầu cho bé uống sữa thảo mộc, để mẹ Sumo làm riêng menu cho bé nhà bạn tập dần với sữa thảo mộc nhé. Việc này sẽ khiến mẹ Sumo mất nhiều công chế biến hơn để phục vụ, nhưng nếu các bé iu uống được sữa thảo mộc thì mệt mấy mẹ Sumo cũng vui ấy

- Thêm 1 lưu ý nữa nè, các bé uống sữa thảo mộc đa phần không bị táo bón đâu nhé, trừ phi bé uống quá nhiều hạt sen. Thông thường các bé sẽ đi ngày 1 lần, "output" mềm, màu có thể thay đổi theo màu loại sữa thảo mộc mà bé uống đấy . Trẻ bé hơn có thể 2 lần goi là xì xoet hoa cà hoa cải nha.

  Có thể thay thế bữa phụ cho bé

Vậy là bạn đã có trong tay tất cả những gì cần có để nấu sữa hạt rồi đấy, đơn giản quá đúng không nào! Với ebook 101 công thức làm sữa hạt tại nhà này, bạn vừa tiết kiệm được nhiều chi phí, vừa tiết kiệm thời gian, lại có được món đồ uống ngon miệng, đảm bảo sức khỏe. Ly sữa hạt với hương vị mát lành sẽ giúp bạn sảng khoái tinh thần hơn sau những ngày làm việc vất vả.

Chân thành cảm ơn các khách hàng thân thiết đã luôn tin yêu, ủng hộ các sản phẩm của mẹ Sumo, thậm chí còn giới thiệu Sumo milk - Sữa thảo mộc, sữa từ hạt đến với người thân, gia đình và bạn bè. Kính chúc các cô/chú/anh/chị/em sức khỏe dồi dào, công việc thuận lợi, và nụ cười luôn nở trên môi.

- **Nếu bạn thấy cách ebook "101 công thức làm sữa hạt" này hữu ích và đơn giản, đừng ngại Share để chia sẻ công thức cho mọi người cùng biết nhé!**

P/s: Một số hình ảnh trong bài được tác giả sưu tập trên mạng