



Jung HẠT
HẠT & SỨC KHỎE



Hướng dẫn sử dụng

SET HẠT LÀM SỮA



Hotline: 0984.410.255
<https://junghat.vn>



*Jung Hạt cảm ơn bạn thật nhiều vì
đã tin tưởng và lựa chọn set hạt
dinh dưỡng của chúng mình!*

Set hạt này khác biệt bởi vì Jung Hạt làm ra nó vì sức khỏe của bạn.

Vì vậy công thức và cách làm sữa hạt này không những **thơm ngon** mà còn **giữ được nhiều dinh dưỡng nhất** có thể cho bạn và gia đình.

Cách làm sữa của Jung Hạt có lẽ sẽ có một chút khác biệt so với cách làm thông thường để sữa giữ được nhiều dinh dưỡng nhất.

Bạn có thể tham khảo làm theo cách này hoặc nếu cảm thấy không phù hợp thì hãy điều chỉnh nó theo cách mà bạn muốn nhé.

*Hãy liên hệ với Jung Hạt nếu có
bất kì thắc mắc gì bạn nhé!*

Website: <https://junghat.vn/>

SĐT/ Zalo liên hệ: 0984.410.255



MỤC LỤC

Các nhóm hạt cơ bản và cách dùng đúng	4
Tại sao cần làm sữa hạt dinh dưỡng?	5
Cách làm sữa hạt dinh dưỡng	7
Lưu ý đối với sữa hạt	8
Cách làm sữa hạt đối với set hạt không cần nấu, không cần ngâm	9
Sữa Óc chó mè đen	10
Sữa Óc chó mè đen diêm mạch	11
Sữa Óc chó hạnh nhân đậu đen	12
Sữa Óc chó đậu xanh	13
Sữa Óc chó đỗ mè đen yến mạch	14
Sữa Óc chó hạt sen bí xanh	15
Sữa Óc chó hạt sen đậu đỏ	16
Sữa Óc chó đậu phộng mè đen	17
Sữa Óc chó đỗ đậu đỏ yến mạch	18
Sữa Hạnh nhân hạt điều bí xanh	19
Sữa Hạnh nhân đậu trắng yến mạch	20
Sữa Hạnh nhân đậu đỏ diêm mạch	21
Sữa Hạnh nhân óc chó vàng yến mạch	22
Sữa Hạnh nhân hạt điều yến mạch	23





Sữa Hạnh nhân đậu đen yến mạch	24
Sữa Hạnh nhân đậu nành đậu xanh	25
Sữa Hạnh nhân bí xanh yến mạch	26
Sữa Hạnh nhân gạo rang cacao	27
Sữa Hạt điều gạo lứt hạt lanh	28
Sữa Hạt điều gạo lứt cacao	29
Sữa Hạt điều hạt sen cốt	30
Sữa Hạt điều hạt sen hạt lanh	31
Sữa Hạt điều đậu xanh bí xanh	32
Sữa Hạt điều đậu nành hạt sen	33
Sữa Hạt điều cốt sữa dừa	34
Sữa Hạt điều đậu nành đậu phộng	35
Sữa Hạt điều đậu nành mè đen	36
Sữa Macca hạt điều đậu lăng	37
Sữa Macca hạt điều cốt	38
Sữa Macca hạt điều yến mạch	39
Sữa Macca đậu trắng yến mạch	40
Sữa Macca óc chó đậu trắng	41
Sữa Óc chó vàng hạnh nhân đậu nành	42
Sữa Đậu phộng mè đen yến mạch	43





CÁC NHÓM HẠT CƠ BẢN VÀ CÁCH DÙNG ĐÚNG

Nhóm hạt	Ví dụ	Đặc tính	Tỉ lệ với chất lỏng
Nhóm quả hạch	Óc chó, hạnh nhân, hạt điều, macca, hồ đào, dẻ cười	Sữa có vị béo ngậy, chất sữa lỏng, dễ phân tầng, kết tủa	100g hạt nấu cùng 1000ml nước
Nhóm đậu	Đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen, đậu đỏ, đậu nành, đậu ngự, đậu Hà lan, đậu gà, đậu lăng	Sữa có nhiều tinh bột, nhiều chất xơ và chất sữa hơi sánh	100g hạt nấu cùng 1000ml-1200ml nước
Nhóm hạt có dầu	Đậu phộng, hạt gai dầu, hạt lanh, hạt hướng dương, mè trắng, mè đen, hạt bí	Sữa có vị béo ngậy, chất sữa lỏng, dễ phân tầng, kết tủa	100g hạt nấu cùng 1000ml nước
Nhóm ngũ cốc	Gạo lứt, yến mạch, hạt kê, diêm mạch, ý dĩ, cốm	Sữa có độ sệt, sánh cao, ít vị béo ngậy	100g hạt nấu cùng 1200ml-1500ml nước





TẠI SAO CẦN LÀM “SỮA HẠT DINH DƯỠNG”?

Hơn tất cả, Jung Hạt muốn đưa đến cho bạn cách làm sữa hạt không chỉ có hương vị thơm ngon mà quan trọng là sữa giữ được nhiều dinh dưỡng nhất có thể

Xuất phát từ kinh nghiệm và những kiến thức mà Jung Hạt đã được học và tìm hiểu, hạt sẽ được chia làm 2 nhóm lớn: Nhóm hạt **CẦN LÀM CHÍN** và nhóm hạt **KHÔNG CẦN LÀM CHÍN**.

Nhóm hạt **không cần làm chín đó là nhóm quả hạch** mà Jung Hạt đã liệt kê ở trong bảng trang (4)

Tại sao không nên nấu nhóm hạt này?

- Thứ nhất, phần lớn chúng ta sử dụng nhóm hạt này vì muốn tận dụng nguồn chất béo tốt (béo không bão hòa) từ chúng. Nhưng thực tế việc nấu các loại hạt này trong thời gian dài thì lượng chất béo (chủ yếu là omega 3) bị mất đi ít nhiều.
- Thứ 2, các loại vitamin rất nhạy cảm với nhiệt độ, vậy nên quá trình nấu chín cũng làm mất đi nhiều lượng chất này.





- Thứ 3, vì giàu chất béo nên khi bị tác động bởi nhiệt sẽ dễ gây ra hiện tượng sữa kết tủa, phân tầng, dẫn tới ảnh hưởng tới thẩm mỹ và thời gian bảo quản của sữa.

Vì những lý do trên, để tận dụng tối đa nguồn dinh dưỡng từ nhóm hạt này thì chúng ta không nên dùng phương pháp nấu, chỉ nên xay bằng nước nguội hoặc lạnh để hạn chế sinh nhiệt trong quá trình xay.

Tuy nhiên, đây chỉ là quan điểm cá nhân và mong muốn lan tỏa những điều tốt nhất đến mọi người. Và Jung Hạt hiểu rằng, mọi người làm sữa hạt còn xuất phát từ những mục đích khác nhau, nhu cầu khác nhau và hoàn cảnh khác nhau. Nên bên cạnh cách làm để trọn vẹn dinh dưỡng này, mọi người cũng có thể chọn cách làm đơn giản hơn như cách (1) trong bảng trang (3) Jung Hạt đã liệt kê nha.

Nhưng khi chọn cách làm này, đồng nghĩa với việc mọi người chọn cách dễ làm, đơn giản và chấp nhận sữa sẽ mất đi một phần dinh dưỡng. Mọi người hãy cân nhắc để có lựa chọn tốt nhất cho riêng mình nhé!





CÁCH LÀM SỮA HẠT DINH DƯỠNG

- **Bước 1:** Phân loại hạt “**cần làm chín**” và hạt “**không cần làm chín**”

- **Bước 2:**

Với máy nấu sữa:

- Nấu chín hạt cần nấu trước bằng chế độ “sữa thảo mộc” hoặc “sữa đậu” với 1/2 tổng lượng nước để nấu sữa.
- Sau khi hạt chín, thêm 1/2 lượng nước còn lại (ưu tiên nước lạnh hoặc đá để hạ nhiệt nhanh), gia vị muối-đường (nếu muốn) rồi thêm hạt không cần nấu vào xay chung bằng chế độ sữa không nấu

Với máy xay:

- Nấu chín hạt cần nấu thủ công trên bếp
- Hạt chín bỏ chung vào cối cùng với hạt không cần nấu, thêm nước (ưu tiên nước lạnh và đá), gia vị muối-đường (nếu muốn), và xay khoảng 3-8 phút tùy máy đến khi sữa nhuyễn mịn.

- **Bước 3:** Để sữa nguội hoàn toàn, cất vào chai sạch và bảo quản sâu trong tủ mát





LƯU Ý ĐỐI VỚI SỮA HẠT

1. Tốt nhất nên **ngâm hạt** trước khi nấu sữa, trừ set hạt không cần nấu, không cần ngâm.
2. Đối với set hạt dành cho người tiểu đường chỉ nên nấu **sữa không đường**. Nếu muốn uống đường thì bạn hãy dùng loại **đường ăn kiêng** dành cho người tiểu đường nhé.
3. Mỗi ngày chỉ nên uống 200-250ml, không nên dùng **quá 500ml** sữa hạt để tránh mất cân bằng dinh dưỡng hoặc có thể gây đầy bụng, khó tiêu.
4. Để bảo quản sữa hạt được lâu nhất, nếu nấu sữa nóng thì bạn hãy để **sữa nguội hoàn toàn** rồi cất vào chai, bảo quản **sâu trong tủ lạnh** và đảm bảo nhiệt độ luôn từ 5° C trở xuống. **Không để sữa ở cánh tủ** vì không đảm bảo được độ lạnh và hạn chế việc cánh tủ bị mở ra mở vào làm hỏng sữa.
5. Đối với trẻ nhỏ, cha mẹ cần tham khảo ý kiến của bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng trước khi sử dụng sữa hạt để thay thế sữa công thức cho con. Nên kết hợp việc sử dụng sữa hạt và sữa động vật thay vì sử dụng hoàn toàn một loại để tránh mất cân bằng dinh dưỡng.





CÁCH LÀM SỮA HẠT ĐỐI VỚI SET HẠT KHÔNG CẦN NẤU, KHÔNG CẦN NGÂM

- **Đối với máy nấu sữa:**

- Bỏ hạt vào cối máy, thêm 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh tùy ý. Thêm muối hồng và đường theo sở thích hoặc có thể không thêm.
- Chọn chế độ sữa không nấu và chờ đến khi kết thúc chương trình của máy
- Sau khi xay sữa có thể lọc bằng rây hoặc không tùy sở thích.

- **Đối với máy xay:**

- Bỏ hạt vào cối máy, thêm 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh tùy ý. Thêm muối hồng và đường theo sở thích hoặc có thể không thêm.
- Xay sữa trong 3-5 phút tùy vào công suất của máy. Xay đến khi sữa nhuyễn mịn.
- Sau khi xay sữa có thể lọc bằng rây hoặc không tùy sở thích.

- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh. Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ MÈ ĐEN

Calories: 638 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì 2 loại hạt này có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt

- **Bước 1:** Ngâm 2 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ vào máy cùng 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng hoặc đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ MÈ ĐEN DIÊM MẠCH

Calories: 477,2 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm diêm mạch riêng, óc chó và mè đen ngâm chung
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín diêm mạch trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín diêm mạch trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Diêm mạch chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ HẠNH NHÂN ĐẬU ĐEN

Calories: 507,7 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu đen riêng, óc chó và hạnh nhân ngâm chung
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu đen trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu đen trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu đen chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ ĐẬU XANH

Calories: 531,4 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 2 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu xanh riêng, óc chó riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu xanh trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm óc chó vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu xanh trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu xanh chín thì bỏ vào cối chung với óc chó và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ ĐỎ MÈ ĐEN YẾN MẠCH

Calories: 461,4 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì 2 loại hạt này có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt

- **Bước 1:** Ngâm óc chó và mè đen qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ cả 3 loại hạt vào máy cùng 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ HẠT SEN BÍ XANH

Calories: 540,7 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm hạt sen riêng, óc chó và bí xanh ngâm chung
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín hạt sen trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm óc chó và bí xanh vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín hạt sen trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt sen chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ HẠT SEN ĐẬU ĐỎ

Calories: 471,4 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm hạt sen và đậu đỏ chung, óc chó riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín hạt sen và đậu đỏ trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm óc chó vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín hạt sen và đậu đỏ trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với óc chó và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ ĐẬU PHỘNG MÈ ĐEN

Calories: 611,4 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì đậu phộng và mè đen đã rang chín, óc chó có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt

- **Bước 1:** Ngâm 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ vào máy cùng 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng hoặc đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ ĐẬU ĐỎ YẾN MẠCH

Calories: 380,7 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm óc chó và đậu đỏ qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu đỏ riêng, óc chó riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu đỏ trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu đỏ trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu đỏ chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠNH NHÂN HẠT ĐIỀU BÍ XANH

Calories: 565 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì 3 loại hạt này có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt

- **Bước 1:** Ngâm 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ vào máy cùng 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng hoặc đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠNH NHÂN ĐẬU TRẮNG YẾN MẠCH

Calories: 270,5 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạnh nhân và đậu trắng qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm hạnh nhân riêng, đậu trắng riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu trắng trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu trắng trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu trắng chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠNH NHÂN ĐẬU ĐỎ DIÊM MẠCH

Calories: 349,2 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm hạnh nhân riêng, đậu đỏ + diêm mạch ngâm chung.
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu đỏ và diêm mạch trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạnh nhân vào máy bột chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu đỏ và diêm mạch trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với hạnh nhân và xay đến khi sữa nhuyễn mịn.
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠNH NHÂN ÓC CHÓ YẾN MẠCH

Calories: 450,7 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì 3 loại hạt này có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt

- **Bước 1:** Ngâm hạnh nhân và óc chó qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ cả 3 loại hạt vào máy cùng 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠNH NHÂN HẠT ĐIỀU YẾN MẠCH

Calories: 415,6 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì 3 loại hạt này có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt

- **Bước 1:** Ngâm hạnh nhân và hạt điều qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ cả 3 loại hạt vào máy cùng 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠNH NHÂN ĐẬU ĐEN YẾN MẠCH

Calories: 354.6 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạnh nhân và đậu đen qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm hạnh nhân riêng, đậu đen riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu đen trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu đen trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu đen chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠNH NHÂN ĐẬU NÀNH ĐẬU XANH

Calories: 468,1 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu nành và đậu xanh chung, hạnh nhân riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu nành và đậu xanh trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạnh nhân vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu nành và đậu xanh trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với hạnh nhân và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠNH NHÂN BÍ XANH YẾN MẠCH

Calories: 418,5 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì 3 loại hạt này có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ cả 3 loại hạt vào máy cùng 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠNH NHÂN GẠO RANG CACAO

Calories: 541 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì hạnh nhân có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt, gạo đã rang chín

- **Bước 1:** Ngâm hạnh nhân qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại với nước sạch rồi bỏ vào máy cùng gạo rang và bột cacao, thêm 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
Hạnh nhân óc chó vàng yến mạch
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠT ĐIỀU GẠO LỨT HẠT LẠNH

Calories: 418,1 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì hạt điều có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt, gạo lứt, hạt lanh đã rang chín.

- **Bước 1:** Ngâm hạt điều qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ chung vào máy với gạo lứt, hạt lanh và 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠT ĐIỀU GẠO LỨT CACAO

Calories: 385,5 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì hạt điều có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt, gạo lứt đã rang chín

- **Bước 1:** Ngâm cả 2 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ 2 loại hạt cùng bột cacao vào máy với 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠT ĐIỀU HẠT SEN CỐM

Calories: 425,3 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm hạt sen và cốt chuối, hạt điều ngâm riêng.
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín hạt sen và cốt chuối.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạt điều vào máy chọn chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín hạt sen và cốt chuối trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với hạt điều và xay đến khi sữa nhuyễn mịn.
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠT ĐIỀU HẠT SEN HẠT LANH

Calories: 480 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt điều và hạt sen qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm hạt sen riêng, hạt điều riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín hạt sen trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạt điều và hạt lanh vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín hạt sen trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt sen chín thì bỏ vào cối chung với hạt điều + hạt lanh và xay đến khi sữa nhuyễn mịn.
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠT ĐIỀU ĐẬU XANH BÍ XANH

Calories: 493,7 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu xanh riêng, hạt điều và bí xanh ngâm chung
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu xanh trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu xanh trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu xanh chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠT ĐIỀU ĐẬU NÀNH HẠT SEN

Calories: 466,4 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu nành và hạt sen chung, hạt điều ngâm riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu nành và hạt sen trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạt điều vào máy bột chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu nành và hạt sen trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với hạt điều và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠT ĐIỀU CỐM SỮA DỪA

Calories: 523 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì hạt điều có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt, cốm đã rang chín

- **Bước 1:** Ngâm hạt điều và cốm qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ 2 loại hạt cùng bột sữa dừa vào máy với 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠT ĐIỀU ĐẬU NÀNH ĐẬU PHỘNG

Calories: 355,4 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt điều và đậu nành qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu nành riêng, hạt điều ngâm riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu nành và đậu phộng trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạt điều vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu nành và đậu phộng trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với hạt điều và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





HẠT ĐIỀU ĐẬU NÀNH MÈ ĐEN

Calories: 524,8 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu nành riêng, 2 loại còn lại ngâm chung
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu nành trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạt điều và mè đen vào máy chọn chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu nành trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với hạt điều và mè đen và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





MACCA HẠT ĐIỀU ĐẬU LĂNG

Calories: 455,4 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt điều và đậu lăng qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm hạt điều riêng, đậu lăng riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu lăng trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạt điều và macca vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu lăng trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với hạt điều và macca và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





MACCA HẠT ĐIỀU CỐM

Calories: 531,6 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu vì hạt điều, macca có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt, cốm đã rang chín

- **Bước 1:** Ngâm hạt điều và cốm qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Rửa lại hạt điều với nước sạch, cốm không cần rửa và sử dụng luôn nước ngâm cốm để xay sữa. Bỏ 2 loại hạt cùng hạt Macca vào máy với 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





MACCA HẠT ĐIỀU YẾN MẠCH

Calories: 441 KCAL

Set hạt này bạn có thể không nấu cả 3 loại hạt này có thể ăn không cần qua xử lý nhiệt

- **Bước 1:** Ngâm hạt điều qua đêm trong tủ lạnh
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ cả 2 loại hạt vào máy cùng 1000ml-1200ml nước lọc nguội hoặc lạnh, có thể thêm muối hồng và đường tùy thích.
- **Bước 3:** Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu hoặc máy xay, xay khoảng 3-5 phút tùy công suất của máy, đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





MACCA ĐẬU TRẮNG YẾN MẠCH

Calories: 262,5 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm đậu trắng qua đêm trong tủ lạnh.
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu trắng trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu trắng trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu trắng chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





MACCA ÓC CHÓ ĐẬU TRẮNG

Calories: 432,2 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm óc chó và đậu trắng qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm óc chó riêng, đậu trắng riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu trắng trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu trắng trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu trắng chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ÓC CHÓ HẠNH NHÂN ĐẬU NÀNH

Calories: 547,4 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm cả 3 loại hạt qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu nành riêng, 2 loại còn lại ngâm chung
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu nành trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu nành trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu nành chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.





ĐẬU NÀNH MÈ ĐEN YẾN MẠCH

Calories: 357,3 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm đậu phộng và mè đen qua đêm trong tủ lạnh.
Lưu ý ngâm đậu phộng riêng, mè đen riêng
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch.
Nấu chín đậu phộng trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 500ml-600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 500g-600g đá hoặc nước nguội để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm 2 loại hạt còn lại vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu phộng trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu phộng chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi sữa nhuyễn mịn
- **Bước 4:** Bảo quản sữa trong chai sạch, đậy kín nắp và cất vào sâu trong ngăn mát tủ lạnh (không để sữa ở cánh tủ)
Sữa dùng tốt nhất trong 2-3 ngày.

