

100 Công thức sữa hạt ngon bổ rẻ

1. Sữa đậu đỏ - hạt sen

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g Đậu Đỏ : Ngâm 8h.
- 20g Hạt sen tươi: Không cần ngâm, tách bỏ tâm sen cho khỏi đắng.
- 1000 ml nước, đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

2. Sữa Đậu Đỏ - Yến Mạch - Điều

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Đậu Đỏ ngâm 8h.
 - 30g Hạt Điều ngâm 2-2,5h.
- Nếu không có thời gian bạn có thể dùng Điều đã rang sẵn (không cần ngâm).
- 2 Thìa Yến mạch cán dẹt không ngâm .
 - 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối.

Cách làm :Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

3. Sữa Đậu Đỏ - Hạnh Nhân - Bột Củ Dền

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Đậu Đỏ ngâm 8h.

- 30g Hạnh Nhân ngâm 8h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều dinh dưỡng . Mẹo nhỏ khi bạn muốn bóc vỏ nhanh : Sau khi ngâm Hạnh Nhân , bạn cho hạnh nhân lên bếp luộc sơ 1p . Sau đó rửa sạch qua nước lạnh , bạn sẽ lột vỏ rất nhanh . Nếu không có thời gian , bạn ngâm nhiều một chút và cắt ngăn đá dùng dần. Bạn cũng có thể sử dụng Hạnh nhân đã rang chín(không cần ngâm lại) .

- 2 Thìa bột củ Dền .

- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước , các loại hạt , muối vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường và bột củ Dền vào sau khi nấu xong , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường và bột

4. Sữa Đậu Đỏ - Kê - Macca

Thành Phần và cách sơ chế:

- 60g Đậu Đỏ ngâm 8h .

- 20g Kê ngâm 8h .

- 20g Macca không cần ngâm .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

5. Sữa Đậu Đỏ - Gạo Lứt - Dừa Sợi

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Đậu Đỏ ngâm 8h .

- 30g Gạo Lứt ngâm 8h . Sau đó có thể phơi khô và rang . Nên làm sẵn cất vào lọ dùng dần để tiết kiệm thời gian cho những lần sau .

- 1 nhúm Dừa sợi hoặc 1 miếng cùi dừa nhỏ cắt hạt lựu , 1000ml nước, đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

6. Sữa Đậu Nành - Mè Đen

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g Đậu Nành ngâm 8h , đãi sạch vỏ .
- 20g Mè Đen ngâm 8h . Sau khi ngâm bạn có thể rang lên cho thơm (Bạn nên làm sẵn 1 lọ để khi cần có thể dùng được ngay) . Rang mè khi mè còn ướt sẽ giúp mè được thơm hơn mà không bị cháy dầu trong mè .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

Lưu ý : Vì hạt mè vỏ hơi xác nên nếu bạn muốn uống mịn hoàn toàn thì có thể lọc bột qua rây hay túi vải

7. Sữa Đậu Nành - Hạt Sen

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g Đậu Nành ngâm 8h , đãi sạch vỏ.
- 20g Hạt sen Tươi : Không cần ngâm , tách bỏ tâm sen cho khỏi đắng . Trụng qua nước sôi hoặc luộc sơ .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

8. Sữa Đậu Nành

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g Đậu Nành ngâm 8h . Đãi sạch vỏ , rửa sạch .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

Mẹo nhỏ : Ngâm Đậu Nành với nước nóng hoặc có thời gian , bạn luộc đậu nành thật chín sau khi sôi vặn nhỏ lửa , hầm 15 phút để đậu không còn tanh và khi nấu không bị trào . Bạn có thể làm nhiều trong 1 lần , rồi cất ngăn đá dùng dần cho tiết kiệm thời gian ở những lần tiếp theo .

9. Sữa Đậu Nành - Macca - Kiềm Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 40g Đậu Nành ngâm 8h , đãi sạch vỏ .
- 2 thìa Kiềm mạch cán dẹt tráng sơ .
- 20g Macca không ngâm .
- 1000ml nước, đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

10. Sữa Đậu Xanh - Hạt Điều - Khoai Lang

Thành phần và cách sơ chế :

- 40g Đậu xanh ngâm 1 ngày , đãi sạch vỏ hoặc không .
- 30g Hạt Điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng Điều đã rang sẵn (không cần ngâm).
- 1/2 củ Khoai Lang cỡ vừa rửa sạch , cắt miếng , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

Lưu ý : Hạnh Nhân , Hạt Gai Dầu , Hạt bí , Hạt Điều , Macca , Óc Chó bạn có thể cho vào từ đầu cùng các nguyên liệu khác hoặc cho vào sau khi máy đã làm được 20 phút thông qua nắp nhỏ trên cùng của máy . Vì các loại hạt này không cần nấu chín .

11. Sữa Đậu Xanh - Lá Dứa

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g Đậu xanh ngâm 1 ngày , đãi sạch vỏ hoặc không .
- 2 lá Dứa cắt nhỏ , 1000ml , đường và vài hạt muối .

Cách làm :

- Cách 1: Bạn có thể xay lá Dứa với nước rồi lọc bỏ xác . Sau đó cho nguyên liệu (trừ đường) và nước cốt lá Dứa vào cối và chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín .

- Cách 2 : Nếu không có thời gian , bạn cho tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối và chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

12. Sữa Đậu Xanh - Hạnh Nhân - Bí Đỏ

Thành phần và cách sơ chế :

- 40g Đậu Xanh ngâm 1 ngày , đãi sạch vỏ hoặc không .
- 30g Hạnh Nhân ngâm 8-12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng . Mẹo bóc vỏ nhanh với Hạnh nhân xem công thức số 3 .
- 100g Bí Đỏ rửa sạch , cắt miếng , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

13. Sữa Đậu Xanh - Kê - Dừa sợi

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g Đậu xanh ngâm 1 ngày , đãi sạch vỏ hoặc không .
- 20g Kê ngâm 8h .
- 1 Nhúm dừa sợi, 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm :Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

14. Sữa Đậu Xanh - Đậu Phộng - Yến Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 40g Đậu Xanh ngâm 1 ngày , đãi sạch vỏ hoặc không .
- 20g Đậu Phộng ngâm 8h . Bạn có thể dùng Đậu Phộng rang , bỏ vỏ .
- 2 thìa Yến Mạch cán dẹt không ngâm .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

15. Sữa Đậu Xanh - Hạt Óc Chó

Thành Phần và cách sơ chế :

- 40g Đậu Xanh ngâm 1 ngày , đãi sạch vỏ hoặc không .
- 15 Hạt óc chó ngâm 4h , có thể bỏ vỏ lụa hoặc không .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

16. Sữa Đậu Đen - Mè Đen - Yến Mạch

Thành phần và cách sơ chế:

- 50g Đậu Đen ngâm 8-12h .
- 20g Mè Đen ngâm 8h . Sau khi ngâm bạn có thể rang lên cho thơm . Rang mè khi mè còn ướt sẽ giúp mè chín thơm hơn mà không bị cháy dầu trong mè . Có thể làm nhiều để dùng dần .
- 2 thìa Yến Mạch cán dẹt không ngâm .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Tương tự công thức số 20

17. Sữa Đậu Đen - Hạt Bí - Hạt Điều

Thành Phần và cách sơ chế :

- 40g Đậu Đen ngâm 8-12h .
- 30g Hạt Điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng Điều đã rang sẵn (không cần ngâm) .
- 20g Hạt Bí ngâm 8h . bạn có thể dùng hạt Bí rang sẽ thơm hơn .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

18. Sữa Đậu Đen - hạnh Nhân - Hạt Gai Dầu

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g Đậu Đen ngâm 8-12h
- 30g Hạnh Nhân ngâm 8-12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng . Mẹo bóc vỏ nhanh với hạnh Nhân xem công thức số 3 .

- 20g Hạt Gai Dầu không ngâm , 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm :Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

19. Sữa Đậu Đen - Hạt Sen

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Đậu Đen ngâm 8-12h .

- 30g Hạt Sen Tươi không ngâm 8-12h . Hạt sen luộc sơ cho đỡ bọt .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

20. Sữa Đậu Đen - Diêm Mạch - Kiều Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 40g Đậu Đen ngâm 8-12h

- 40g Diêm Mạch ngâm 4h

- 2 thìa Kiều Mạch cán dẹt không ngâm .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

21. Sữa Đậu Gà - Kê Nếp - Hạnh Nhân

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Đậu Gà ngâm 12h

- 20g Kê Nếp ngâm 8h

- 20g Hạnh nhân ngâm 8-12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng . Mẹo bóc vỏ nhanh với Hạnh Nhân xem công thức số 3

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

22. Sữa Đậu Gà - Va Ni

Thành Phần và cách sơ chế :

- 100g Đậu Gà ngâm 12h

- 3 giọt chiết xuất vani .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

23. Sữa Đậu Gà - Bí Đỏ - Hạt Điều

Thành phần và cách sơ chế:

- 50g Đậu Gà ngâm 12h .

- 30g Hạt Điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng Điều đã rang sẵn (không cần ngâm) .

- 100g Bí Đỏ gọt vỏ , rửa sạch , cắt hạt lựu , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm: Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

24. Sữa Đậu gà - Macca - Ca Cao

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Đậu Gà ngâm 12h
- 40g Macca không ngâm
- 5 thìa bột Ca cao , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ bột ca cao và đường) vào cối và chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường tùy khẩu vị và bột ca cao vào sau khi nấu xong . Dùng đũa đảo đều , không nên xay ca cao vì nếu xay sẽ tạo bọt .

25. Sữa Đậu Gà - Yến Mạch - Cà Rốt

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g Đậu gà ngâm 12h
- 20g Yến Mạch cán dẹt không ngâm , rửa sạch qua rây .
- 1 củ cà rốt nhỏ rửa sạch cắt miếng .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

26. Sữa Đậu Năng

Thành phần và cách sơ chế :

- 100g Đậu Lăng ngâm 8h
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu(trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy vào khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

Lưu ý : Bạn có thể hấp chín Đậu Lắng trước khi nấu cho khỏi tanh .

27. Sữa Đậu Năng - Hạt Điều - Bột Củ Dền

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g Đậu Lắng ngâm 8h
- 30g Hạt Điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng Điều rang sẵn (không cần ngâm) .
- 15g Bột Củ Dền , 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu(trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy vào khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

28. Sữa Đậu Lắng - Hạt Óc Chó - Cà rốt

Thành phần và cách sơ chế

- 80g Đậu Lắng ngâm 8h
- 30g Hạt Óc Chó ngâm 4h . Có thể tách vỏ lụa hoặc không .
- 1 Củ Cà Rốt nhỏ gọt vỏ , rửa sạch , cắt miếng nhỏ .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu(trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy vào khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

29. Sữa Đậu Lắng - Yến Mạch - Hạt Gai Dầu

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g Đậu Lắng ngâm 8h
- 20g Hạt Gai Dầu không ngâm .
- 20g Yến Mạch cán dẹt không ngâm , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu(trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy vào khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

30. Sữa Đậu Lắng - Macca - Dừa Sợi

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g Đậu lắng ngâm 8h
- 30g Macca không ngâm
- 1 Nhúm Dừa sợi , 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu(trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy vào khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

31. Sữa Đậu Hà Lan - Lá Dứa

Thành phần và cách sơ chế :

- 100g Đậu Hà lan ngâm 8h
- 2 lá dứa cắt nhỏ , 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm :

. Cách 1 : Bạn có thể xay lá dứa với nước trước rồi lọc bỏ xác . Sau đó cho nguyên liệu (trừ đường) và nước cốt lá dứa vào cối và chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

32. Sữa Đậu Hà Lan - Điều

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Đậu Hà Lan ngâm 8h
- 30g Hạt Điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng Điều rang sẵn (không cần ngâm)
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu(trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy vào khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

33. Sữa Đậu Hà Lan - Hạt Bí - Yến Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g Đậu Hà Lan ngâm 8h
- 30g Hạt Bí ngâm 8h . Bạn có thể sử dụng hạt bí rang sẵn (không cần ngâm)
- 20g Yến Mạch cán dẹt không ngâm , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu(trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy vào khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

34. Sữa Đậu hà Lan - Hạnh Nhân - Khoai Lang

- 40g Đậu Hà Lan ngâm 8h

- 40g Đậu Hạnh Nhân ngâm 8-12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều dinh dưỡng . Mẹo bóc vỏ nhanh với Hạnh Nhân xem công thức số 3 .

- 1/2 Củ Khoai Lang gọt vỏ , rửa sạch , cắt miếng nhỏ .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu(trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy vào khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

35. Sữa Đậu Hà Lan - Macca - Kê

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Đậu Hà Lan ngâm 8h

- 30g Macca không ngâm

- 20g Kê ngâm 8h , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu(trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm hạt nấu chín .

Cho đường vào sau khi nấu xong tùy vào khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

36. Sữa Ngô

Thành phần và cách sơ chế :

- 1 Bắp ngô tách hạt không ngâm . Nếu có thời gian bạn có thể đun lõi ngô lấy nước ngọt . Sau đó dùng nước đó để nấu sữa .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối . Nếu sử dụng nước ngô thì bớt nước lọc , sao cho tổng lượng nước là 1000ml .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

37. Sữa Ngô - Kê Nếp

Thành phần và cách sơ chế:

- 100g Hạt ngô không ngâm . Nếu có thời gian bạn có thể đun lõi ngô lấy nước ngọt . Sau đó dùng nước đó để nấu sữa .

- 20g Kê nếp ngâm 8h .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối . Nếu sử dụng nước luộc ngô thì bớt nước lọc, sao cho tổng lượng nước là 1000ml .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

38. Sữa Ngô - Macca - Dừa Sợi

Thành phần và cách sơ chế :

- 100g hạt ngô không ngâm . Nếu có thời gian bạn có thể đun lõi ngô lấy nước ngọt . Sau đó dùng nước đó để nấu sữa .

- 30g Macca không ngâm .

- 1 nhúm dừa sợi , 1000ml nước , đường và vài hạt muối . Nếu sử dụng nước ngô luộc thì bớt nước lọc sao cho tổng lượng nước là 1000ml .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

39. Sữa Ngô - Đậu Nành

Thành phần và cách sơ chế :

- 100g hạt ngô không ngâm . Nếu có thời gian bạn có thể đun lõi ngô lấy nước ngọt . Sau đó dùng nước đó để nấu sữa .
- 20g Đậu Nành ngâm 8h , đãi sạch vỏ , rửa sạch . Luộc đậu nành thật chín sau khi sôi vặn nhỏ lửa , hầm 15p để đậu không còn tanh và khi nấu không bị trào.
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối . Nếu sử dụng nước ngô luộc thì bớt nước lọc sao cho tổng lượng nước là 1000ml .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

40. Sữa Ngô - Điều - Yến Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g Hạt ngô không ngâm . Nếu có thời gian bạn có thể đun lõi ngô lấy nước ngọt . Sau đó dùng nước đó để nấu sữa .
- 30g Hạt Điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng Điều rang sẵn(không cần ngâm).
- 2 Thài Yến Mạch cán dẹt không ngâm , 1000ml nước , đường và vài hạt muối . Nếu sử dụng nước ngô luộc thì bớt nước lọc sao cho tổng lượng nước là 1000ml .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

41. Sữa Hạt Sen - Hạnh Nhân - Yến Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Hạt Sen tươi không ngâm , tách bỏ tâm sen , rửa sạch sau đó luộc sơ cho bớt bọt .

- 20g Hạnh nhân ngâm 8h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng .

- 2 thìa Yến mạch cán dẹt không ngâm , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

42. Sữa Hạt Sen - Đậu Lăng - Bột Củ Dền

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Hạt Sen tươi không ngâm , tách bỏ tâm sen , rửa sạch , luộc sơ cho bớt bọt .

- 30g Đậu Lăng ngâm 8h .

- 15g bột củ Dền , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

43. Sữa Hạt Sen - Macca - Bí Đỏ

Thành phần và cách chế biến :

- 60g Hạt sen tươi không ngâm, tách bỏ tâm sen , rửa sạch , luộc sơ cho bớt bọt .

- 20g Macca không ngâm .

- 100g Bí Đỏ gọt vỏ , rửa sạch , cắt miếng .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

44. Sữa Hạt Sen - Đậu Gà - Gai Dầu

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Hạt sen tươi không ngâm , tách bỏ tâm sen , luộc sơ cho bớt bọt
- 30g Đậu Gà ngâm 12h
- 15g hạt Gai Dầu không ngâm .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

45. Sữa Hạt Sen

Thành phần và cách sơ chế :

- 100g Hạt sen tươi không ngâm , tách bỏ tâm sen , luộc sơ cho bớt bọt .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chế độ làm sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

46. Sữa Yến Mạch - Xoài (chuối)

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Yến Mạch cán dẹt không ngâm . Rửa sạch qua rây và rang khô cho thơm .
- 1/2 quả xoài (1 quả chuối) bỏ hạt cắt miếng .
- 1000ml nước sôi để nguội , đường tùy khẩu vị

Cách làm : Cho Yến mạch , đường , nước vào cối . Chọn chế độ làm sữa hạt không nấu . Sau khi xong cho thêm xoài vào và dùng chức năng xay cho sữa được mịn.

47. Sữa Yến Mạch - Hạt Óc Chó

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Yến mạch cán dẹt không ngâm . Rửa sạch qua rây và rang khô cho thơm .
- 20g Hạt Óc chó ngâm 4h . Tách vỏ lụa hoặc không .
- 1000ml nước sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu .

48. Sữa Yến Mạch - Kỉ Tử - Macca

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Yến Mạch cán dẹt không ngâm . Rửa sạch qua rây và rang khô cho thơm .
- 20g Macca không ngâm
- 10g Kỉ tử , 1000ml nước sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu .

49. Sữa Yến Mạch - Mè Trắng

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Yến Mạch cán dẹt không ngâm . Rửa sạch qua rây và rang khô cho thơm .
- 1000ml nước sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu .

50. Sữa Diêm Mạch - Điều

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Yến Mạch ngâm 4h
- 30g Hạt Điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng Điều rang sẵn (không cần ngâm)
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sũa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

51. Sữa Diêm Mạch - Hạt Bí - Bột Cải KaLe

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Diêm Mạch ngâm 4h
- 30g Hạt Bí ngâm 8h . Nếu không có thời gian bạn có thể sử dụng hạt bí rang sẵn (không cần ngâm)
- 15g Bột cải kale , 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước , các loại hạt , muối vào cối sau đó chọn chức năng sũa hạt nấu chín . Cho đường và bột cải Kale vào sau khi nấu xong , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường và bột.

52. Sữa Diêm Mạch - Hạnh Nhân - Khoai Lang

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Diêm Mạch ngâm 4h
- 40g Hạnh Nhân ngâm 8-12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng .
- 1/2 củ khoai lang gọt vỏ , cắt miếng nhỏ, 1000ml nước , đường tùy khẩu vị à vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

53. Sữa Gạo Lứt

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g Gạo lứt ngâm 8h . sau đó có thể rang lên cho thơm hoặc không cần rang .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ muối) vào cối sau đó chọn chế độ hạt làm sữa nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

54. Sữa Gạo Lứt - Mè Đen

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Gạo lứt ngâm 8h . Sau đó có thể rang lên cho thơm hoặc không cần rang .
- 30g Mè Đen ngâm 8 h. Sau khi ngâm bạn có thể rang lên cho thơm (Bạn nên làm sẵn 1 lọ để khi cần có thể dùng được ngay) . Rang mè khi mè còn ướt sẽ giúp mè thơm hơn mà không bị cháy dầu trong mè .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ muối) vào cối sau đó chọn chế độ hạt làm sữa nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

55. Sữa Gạo Lứt - Gai Dầu - Hạnh Nhân

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g gạo lứt ngâm 8h . Sau đó có thể rang lên cho thơm hoặc không cần rang .

- 30g Hạnh Nhân ngâm 8-12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng .

- 20g Hạt gai dầu , 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ muối) vào cối sau đó chọn chế độ hạt làm sữa nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

56. Sữa Gạo Lứt - Hạt Óc Chó

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g gạo lứt ngâm 8h . Sau đó có thể rang lên cho thơm hoặc không cần rang .

- 30g Hạt óc chó ngâm 4h. Có thể tách vỏ lụa hoặc không .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ muối) vào cối sau đó chọn chế độ hạt làm sữa nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

57. Sữa Gạo Lứt - Macca - Cacao

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Gạo lứt ngâm 8h . Sau đó có thể rang lên cho thơm hoặc không cần rang .

- 30g Macca không ngâm .

- 5 thìa Cacao , 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chế độ sữa hạt nấu chín . Cho đường tùy khẩu vị và bột Cacao vào sau khi nấu xong . Dùng thìa đảo đều , không nên xay cacao vì nếu xay sẽ tạo bọt .

58. Sữa Kê - Hạt Óc Chó

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Kê ngâm 8h
- 30g hạt óc chó ngâm 4h . Tách vỏ lụa hoặc không . 1000ml nước đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ muối) vào cối sau đó chọn chế độ hạt làm sữa nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

59. Sữa Kê - Đậu Gà - Bí Đỏ

Thành phần và cách sơ chế :

- 40g Kê ngâm 8h
- 30g Đậu Gà ngâm 12h
- 100g Bí Đỏ gọt vỏ , rửa sạch cắt miếng nhỏ .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm: Cho nước và nguyên liệu (trừ muối) vào cối sau đó chọn chế độ hạt làm sữa nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

60. Sữa Kê - Đậu Phộng

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g kê ngâm 8h
- 40g Đậu Phộng ngâm 8h hoặc rang thơm . 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ muối) vào cối sau đó chọn chế độ hạt làm sữa nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

61. Sữa Kê - Hạt Sen - Điều

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g Kê ngâm 8h
- 30g Hạt sen tươi không ngâm , tách bỏ tâm sen , rửa sạch , luộc sơ cho bớt bọt .
- 20g hạt Điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể sử dụng hạt Điều rang sẵn (không cần ngâm)
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ muối) vào cối sau đó chọn chế độ hạt làm sữa nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

62. Sữa Kê - Đậu Xanh

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Kê ngâm 8h
- 30g Đậu Xanh ngâm 1 ngày , đãi vỏ hoặc không .
- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và nguyên liệu (trừ muối) vào cối sau đó chọn chế độ hạt làm sữa nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

63. Sữa Mè Đen - Yến Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g Mè Đen ngâm 8h . Sau khi ngâm bạn có thể rang lên cho thơm (Bạn nên làm sẵn 1 lọ để khi cần có thể dùng được ngay) . Rang mè khi mè còn ướt sẽ giúp mè được thơm hơn mà không bị cháy dầu trong mè .
- 20g Yến Mạch cán dẹt không ngâm .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

64. Sữa Mè Đen - Hạt Sen - Hạt Điều

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Mè đen ngâm 8h . Sau khi ngâm bạn có thể rang lên cho thơm (Bạn nên làm sẵn 1 lọ để khi cần có thể dùng được ngay) . Rang mè khi mè còn ướt sẽ giúp mè được thơm hơn mà không bị cháy dầu trong mè .

- 30g Hạt sen tươi không ngâm , tách bỏ tâm sen , rửa sạch , luộc sơ cho bớt bột .

- 20g Điều ngâm 2-2,5h , 1000ml nước , đường và vài hạt muối.

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

65. Sữa Đậu Phộng - Hạt Sen - Mè Đen

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g Đậu phộng ngâm 8h hoặc rang thơm bỏ vỏ

- 30g Hạt sen tươi không ngâm , tách bỏ tâm sen, rửa sạch , luộc sơ cho bớt bột .

- 20g Mè Đen ngâm 8h Sau khi ngâm bạn có thể rang lên cho thơm (Bạn nên làm sẵn 1 lọ để khi cần có thể dùng được ngay) . Rang mè khi mè còn ướt sẽ giúp mè được thơm hơn mà không bị cháy dầu trong mè .

- 1000ml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

66. Sữa Đậu Phộng - Hạt Bí - Bột Cải KALE

Thành phần và cách sơ chế:

- 50g Đậu phộng ngâm 8h hoặc rang thơm bỏ vỏ
- 40g Hạt bí ngâm 8h hoặc sử dụng hạt bí đã rang sẵn.
- 15g Bột cải KaLe , 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước hạt và muối vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín .Cho đường và bột cải kali sau khi nấu xong , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường và bột .

Lưu ý : Nếu đậu phộng và bí đều đã rang , bạn có thể chọn chức năng sữa hạt không nấu. Vì khi đó 2 loại hạt đều đã chín .

67. Sữa Đậu Phộng - Đậu Xanh - Bí Đỏ

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Đậu phộng ngâm 8h hoặc rang thơm bỏ vỏ .
- 30g Đậu xanh ngâm 1 ngày
- 100g Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch , cắt miếng .
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối.

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

68. Sữa Đậu Phộng - Yến Mạch - Khoai Lang

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Đậu phộng ngâm 8h hoặc rang thơm bỏ vỏ .
- 2 thìa Yến Mạch cán dẹt không ngâm .

- 1/2 củ khoai lang gọt vỏ , rửa sạch cắt miếng nhỏ , 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

69. Sữa Đậu Phộng - Củ Đậu

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g Đậu phộng ngâm 8h hoặc rang thơm bỏ vỏ .
- 1 củ đậu bỏ vỏ , cắt miếng nhỏ
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

70. Sữa Hạt Hướng Dương - Yến Mạch - Kê

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g nhân hạt hướng dương đã rang chín , không ngâm .
- 30g Kê ngâm 8h
- 20g yến mạch cán dẹt không ngâm , 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm: Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

71. Sữa Hạt Hướng Dương - Hạt Điều - Khoai Lang

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g nhân hạt hướng dương đã rang chín , không ngâm .

- 30g Hạt điều ngâm 2-2,5h
- 1/2 củ khoai lang gọt vỏ , cắt nhỏ
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm :

- cách 1 : Hấp chín khoai lang sau đó cho tất cả nguyên liệu và nước vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu .
- cách 2 : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

72. Sữa Hạt Hướng Dương- Gạo Nếp Rang - Hạt Óc Chó

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g nhân hạt hướng dương đã rang chín không ngâm
- 30g gạo nếp rửa sạch rang thơm
- 30g hạt óc chó ngâm 4h 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

73. Sữa Hạt Hướng Dương - Kiều Mạch - Bột Củ Dền

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g nhân hạt hướng dương đã rang chín không ngâm
- 30g kiều mạch cán dẹt không ngâm
- 15g bột củ dền , 1000ml nước sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu .

74. Sữa Hạt Hướng Dương - Đậu Gà - Cacao

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g nhân hạt hướng dương đã rang chín không ngâm
- 40g đậu gà ngâm 12h
- 5 thìa bột cacao , 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước , hạt và muối vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường tùy khẩu vị và bột cacao vào sau khi nấu xong . Dùng đũa đảo đều , không nên xay cacao vì nếu xay sẽ tạo bọt .

75. Sữa Hạt Bí - Diêm Mạch - Bột Cải KALE

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g hạt bí ngâm 8h hoặc rang thơm
- 30g diêm mạch ngâm 4h
- 15g bột cải kale
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước , hạt muối vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường và bột cải kale sau khi nấu xong , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường và bột .

76. Sữa Hạt Bí - YẾN Mạch - Bột Cải Bó Xôi

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g hạt bí ngâm 8h hoặc rang thơm
- 30g yến mạch cán dẹt không ngâm
- 15g bột cải bó xôi
- 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm: Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu .

77. Sữa Hạt Bí - Hạt Óc Chó

Thành phần và cách sơ chế:

- 80g hạt bí ngâm 8h hoặc rang thơm
- 30g yến mạch cán dẹt không ngâm
- 15g bột cải bó xôi
- 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu

78. Sữa Hạt Bí- Bí Đỏ

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g hạt bí ngâm 8h hoặc rang thơm
- 100g Bí ĐỎ gọt vỏ , cắt miếng
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

79. Sữa Hạt Điều - Bí Đỏ (hoặc cà rốt)

- 80g Hạt điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể sử dụng hạt điều đã rang sẵn (không cần ngâm)
- 150g Bí đỏ hoặc cà rốt rửa sạch ,gọt vỏ , cắt miếng
- 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

80. Sữa Hạt Điều

Thành phần và cách sơ chế :

- 100g hạt điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng điều đã rang sẵn (không cần ngâm)
- 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu .

81. Sữa Hạt Sen - Hạt Điều - Yến Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g hạt sen tươi không ngâm , tách bỏ tâm sen , rửa sạch , sau đó luộc sơ cho bớt bọt
- 20g hạt điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể sử dụng hạt điều rang sẵn (không cần ngâm)
- 2 thìa yến mạch cán dẹt không ngâm
- 1000mml nước , đường và vài hạt muối

Cách làm: Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

82. Sữa Hạt Điều - Cacao

Thành phần và cách sơ chế :

- 100g hạt điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng điều đã rang sẵn (không cần ngâm)

- 5 thìa bột cacao

- 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối (trừ bột cacao) sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu . Sau khi làm sữa hạt điều xong bạn cho bột cacao và dùng thìa đảo đều lên

83. Sữa Hạt Điều - Hạt Bí

Thành phần và cách sơ chế :

- 100g hạt điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể dùng điều đã rang sẵn (không cần ngâm)

- 30g Hạt Bí ngâm 8h . Bạn có thể sử dụng hạt bí đã rang sẵn (không cần ngâm)

- 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu

84. Sữa Hạnh Nhân - Óc Chó

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g hạnh nhân ngâm 8 -12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng

- 50g Óc chó ngâm 4h , có thể bóc vỏ lụa hoặc không

- 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu

85. Sữa Hạnh Nhân - Bí Đỏ (cà rốt)

Thành phần và cách sơ chế :

-80g hạnh nhân ngâm 8-12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng

- 150g bí đỏ hoặc 1 củ cà rốt gọt vỏ , cắt miếng , 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

86. Sữa Hạnh Nhân - Khoai Lang - Dừa

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g hạnh nhân ngâm 8 -12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng

- 1/2 củ khoai lang

- 1 nhúm dừa sợi

- 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm: Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

87. Sữa Hạnh Nhân - Đậu Gà

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g hạnh nhân ngâm 8 -12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng

- 30g đậu gà ngâm 12h

-1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị , và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

88. Sữa Hạnh Nhân - Đậu Đỏ - Điều

Thành phần và cách sơ chế :

- 40g hạnh nhân ngâm 8 -12h . Hạnh nhân bạn có thể bỏ vỏ hoặc không vì trong vỏ cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng
- 40g đậu đỏ ngâm 8h
- 30g điều ngâm 2-2,5h . Nếu không có thời gian bạn có thể sử dụng điều rang sẵn (không cần ngâm)
- 1000ml nước đun sôi để nguội , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường .

89. Sữa Ốc Chó - Đậu Hà Lan

Thành phần và cách sơ chế :

- 50g ốc chó ngâm 4h . Có thể bóc vỏ lụa hoặc không
- 50g đậu hà lan ngâm 8h
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

90. Sữa Hạt Ốc Chó - Bí ĐỎ

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g hạt ốc chó ngâm 4h
- 150g bí đỏ rửa sạch , gọt vỏ , cắt miếng
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

91. Sữa Hạt Óc Chó - Khoai Lang

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g hạt óc chó ngâm 4h
- 1/2 củ khoai lang gọt vỏ , rửa sạch , cắt miếng nhỏ
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

92. Sữa Hạt Óc Chó - Đậu Đen - Diêm Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 40g hạt óc chó ngâm 4h
- 40g đậu đen ngâm 8-12h
- 30g Diêm mạch ngâm 4h
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

93. Sữa Hạt Óc Chó - Mè Đen - Gạo Lứt

Thành phần và cách sơ chế :

- 40g hạt óc chó ngâm 4h
- 20g mè đen ngâm 8h . Sau khi ngâm bạn có thể rang lên cho thơm .

- 30 g Gạo lứt ngâm 8h . Sau đó có thể rang lên cho thơm hoặc không cần rang

- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường

94. Sữa Macca - Hạt Hướng Dương

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g nhân hạt macca không ngâm

- 30g hướng dương loại rang sẵn không ngâm

- 1000ml nước sôi để nguội , đường tùy khẩu vị , vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu .

95. Sữa Macca - Cà Rốt (Bí Đỏ hoặc Khoai Lang)

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g nhân hạt macca không ngâm

- 1 củ cà rốt gọt vỏ , rửa sạch , cắt miếng nhỏ

- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị và vài hạt muối

Cách làm :

- Cách 1: Hấp chín cà rốt . Sau đó cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối , chọn chức năng sữa hạt không nấu .

- Cách 2 : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín. Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường.

96. Sữa Macca - Yến Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g nhân hạt macca không ngâm
- 20g Yến Mạch cán dẹt , không ngâm , rửa sạch qua rây
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị , vài hạt muối .

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt không nấu.

97. Sữa Macca -Đậu Gà - Kiều Mạch

Thành phần và cách sơ chế :

- 60g nhân hạt macca không ngâm
- 30g Đậu Gà ngâm 12h
- 20g Kiều mạch cán dẹt , không ngâm
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị , vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín. Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường.

98. Sữa Macca - Kê

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g nhân hạt macca không ngâm
- 30g Kê ngâm 8h
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị , vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín. Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường.

99. Sữa Macca - Đậu Đỏ

Thành phần và cách sơ chế :

- 70g nhân hạt macca không ngâm
- 40g Đậu đỏ ngâm 8h
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị , vài hạt muối

Cách làm : Cho nước và tất cả nguyên liệu (trừ đường) vào cối , sau đó chọn chức năng sữa hạt nấu chín . Cho đường vào sau khi nấu xong tùy khẩu vị , sử dụng chức năng xay để khuấy tan đường.

100. Sữa Macca - Thanh Long

Thành phần và cách sơ chế :

- 80g Nhân hạt macca không ngâm
- 1/2 quả thanh long
- 1000ml nước , đường tùy khẩu vị , vài hạt muối

Cách làm : Cho nước , hạt macca , đường , muối vào cối và chọn chức năng làm sữa hạt không nấu . Khi sữa đã nấu xong , cho thêm thanh long và ấn nút giữ xay 30s cho mịn hoàn toàn.