



Jung Hạt
HẠT & SỨC KHỎE



Hướng dẫn sử dụng

SET HẠT LÀM SỮA

BASIC



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
Cách làm sữa hạt thông thường	8
Lưu ý đối với sữa hạt	9
Bảng thời gian ngâm đậu hạt	10
Sữa Óc chó hạt điều đậu đỏ	12
Sữa Óc chó đậu phộng mè đen	13
Sữa Óc chó đậu hà lan diêm mạch	14
Sữa Óc chó đậu đỏ	15
Sữa Hạt điều gạo rang cacao	16
Sữa Hạt điều đậu ngự yến mạch	17
Sữa Hạt điều cốt	18
Sữa Hạt điều cốt diêm mạch	19
Sữa Hạt điều hạt sen đậu hà lan	20
Sữa Hạt điều đậu nành đậu xanh	21
Sữa Hạt điều đậu hà lan hạt kê	22
Sữa Hạnh nhân đậu xanh đậu ngự	23
Sữa Hạnh nhân đậu hà lan hạt lanh	24
Sữa Hạnh nhân đậu đỏ đậu gà	25





Sữa Macca đậu mắt cua cốm	26
Sữa Macca đậu hà lan yến mạch	27
Sữa Đậu nành đậu phộng đậu xanh	28
Sữa Hạt sen cốm bí xanh	29
Sữa Hạt sen đậu hà lan đậu lăng	30
Sữa Đậu hà lan đậu lăng hạt bí	31



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, Jzung Hà 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 Jzung Hà 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?

- Nhóm hạt này chứa nhiều chất béo tốt, khi nấu các loại hạt này trong thời gian dài thì chất béo tốt có cả năng biến đổi thành béo xấu (một phần nhỏ) không có lợi cho sức khỏe.

- Thứ 2, các loại vitamin rất nhạy cảm với nhiệt độ, vậy nên quá trình nấu chín cũng làm mất đi tương đối nhiều lượng chất này.





- Thứ 3, nhóm hạt này giàu, protein và chất béo nên khi bị tác động bởi nhiệt dễ gây ra hiện tượng sữa kết tủa 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 tối ưu dinh dưỡng này, mọi người cũng có thể chọn cách làm đơn giản hơn như cách làm trang (8) nha.

Nhưng khi chọn cách làm này, đồng nghĩa với việc mọi người chọn cách dễ làm, đơn giản và rủi ro 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

- **Ngâm hạt:** Ngâm các loại hạt theo thời gian đã hướng dẫn trong từng loại sữa.

- **Nấu sữa:**

- **Đối với máy nấu sữa:**

Nấu chín hạt nhóm đậu/ngũ cốc (trang 4) bằng chế độ “sữa thảo mộc” hoặc “sữa đậu” với 1/2 tổng lượng nước (500-600ml).

Khi máy nấu xong, thêm 1/2 lượng nước còn lại (500-600ml - ưu tiên nước lạnh hoặc đá để hạ nhiệt nhanh), gia vị muối-đường (nếu muốn) rồi mới thêm hạt hạt thuộc nhóm hạt quả hạch/ nhóm hạt có dầu (trang 4) vào xay nhanh, khoảng 3-5 phút, tránh sinh nhiệt trong khi xay nhóm hạt này.

- **Đối với máy xay:**

Nấu chín các loại hạt nhóm đậu, ngũ cốc (trang 4) thủ công (nấu bằng bếp).

Đổ hạt đã nấu chín và hạt thuộc nhóm hạt quả hạch, hạt có dầu (trang 4) vào, thêm nước (ưu tiên nước nguội hoặc lạnh (để tránh sinh nhiệt) xay nhanh khoảng 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).



CÁCH LÀM SỮA HẠT THƯỜNG

- **Ngâm hạt:** Ngâm các loại hạt theo thời gian đã hướng dẫn trong từng loại sữa.
- **Nấu sữa:**
 - **Đối với máy nấu sữa:**
Nấu chín hạt nhóm đậu/ngũ cốc (trang 4) bằng chế độ sữa thảo mộc. Còn 10 phút cuối cùng của chế độ nấu thì thêm hạt thuộc nhóm hạt quả hạch/nhóm hạt có dầu (trang 4) vào xay cùng.
 - **Đối với máy xay:**
 - Nấu chín các loại hạt nhóm đậu, ngũ cốc (trang 4) thủ công (nấu bằng bếp).
 - Đổ hạt đã nấu chín và hạt thuộc nhóm hạt quả hạch, hạt có dầu (trang 4) vào xay khoảng 5-10 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).



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.



BẢNG THỜI GIAN NGÂM CÁC LOẠI ĐẬU, HẠT

Lưu ý: Có thể ngâm các loại hạt theo thời gian trong bảng ở nhiệt độ thường hoặc ngâm đơn giản hơn bằng cách ngâm tất cả qua đêm trong tủ lạnh.

Hạnh nhân 8-12 tiếng	Hạt gai dầu không ngâm
Hạt điều vỡ đôi 4 tiếng	Hạt lanh không ngâm
Óc chó 4 tiếng	Hướng dương rang chín không ngâm
Macca không ngâm	Đậu phộng sống ngâm 8 tiếng Đậu phộng rang ngâm 30 phút
Hạt hồ đào 6 tiếng	Đậu đỏ 8-12 tiếng
Hạt dẻ cười không ngâm	Đậu đen 8-12 tiếng
Mè đen, mè trắng đã rang không ngâm	Đậu xanh sạch vỏ 4 tiếng



Bí xanh đã sấy không ngâm	Đậu gà 12 tiếng
Đậu lăng 8 tiếng	Hạt kê 8 tiếng
Đậu nành 8-12 tiếng	Đậu nành 8-12 tiếng
Đậu Hà lan 8-12 tiếng	Gạo lứt đã rang chín ngâm 4 tiếng
Đậu ngự 8-12 tiếng	Gạo trắng đã rang chín ngâm 4 tiếng
Đậu mắt cua 8-12 tiếng	Hạt sen khô 4 tiếng
Hạt chia không ngâm	Hạt sen tươi không ngâm
Yến mạch 30 phút	Cốm đã rang ngâm 30 phút
Diêm mạch 4 tiếng	Cốm khô chưa rang 1 tiếng





ÓC CHÓ HẠT ĐIỀU ĐẬU ĐỎ

Calories: 638 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **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 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) 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
- **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 hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra, đổ bỏ nước ngâm, rửa lại hạt với nước sạch rồi bỏ vào máy cùng 1000ml-1200ml nước (ưu tiên nước lọc nguội hoặc lạnh), có thể thêm muối hồng hoặc đường theo sở 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 HÀ LAN DIÊM MẠCH

Calories: 507,7 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu hà lan và diêm mạch trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) 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 hà lan và diêm mạch 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 ĐỎ

Calories: 531,4 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).

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 (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) 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 đỏ trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu đỏ chín thì bỏ vào cối chung với óc chó và xay đến khi sữa

- **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 RANG 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 đã rang chín.

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
Lưu ý tách 2 loại hạt ngâm riêng.
- **Bước 2:**
 - Đổ bỏ nước ngâm hạt điều rồi rửa lại với nước sạch.
 - Nước ngâm gạo giữ lại để xay cùng sữa.
(Ngâm gạo chỉ để gạo mềm, xay sữa mịn hơn).
- **Bước 3:** Bỏ hạt vào máy cùng 1000ml-1200ml nước (ưu tiên nước lọc nguội hoặc lạnh sẽ dinh dưỡng hơn), có thể thêm muối hồng hoặc đường theo sở thích.
Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa không nấu.
Với 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 NGỰ YẾN MẠCH

Calories: 540,7 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu ngự trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạt điều và yến mạch vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu ngự trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu chín thì bỏ vào cối chung với 2 loại hạt còn lại và xay đến khi
- **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

Calories: 471,4 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:**
Hạt điều rửa lại với nước sạch.
Cốm giữ lại nước ngâm để xay sữa.
Nấu chín cốm trước
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạt điều vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín cốm trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với hạt đi 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 DIÊM MẠCH

Calories: 492,4 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:**
Hạt điều, diêm mạch rửa lại với nước sạch.
Cối giữ lại nước ngâm để xay sữa.
Nấu chín cối và diêm mạch trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) để hạ nhiệt bột cho sữa. Sau đó thêm hạt điều vào máy bột chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín cối và diêm mạch 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 HẠT SEN ĐẬU HÀ LAN

Calories: 420 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín hạt sen và đậu hà lan trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạt điều vào máy bột chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín hạt sen và đậu hà lan 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 ĐẬU XANH

Calories: 435,5 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **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 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) 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 đậu xanh 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 HÀ LAN HẠT KÊ

Calories: 390,5 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu hà lan và hạt kê trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) 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 hà lan và hạt kê 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.



HẠNH NHÂN ĐẬU XANH ĐẬU NGỰ

Calories: 370,5 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu xanh và đậu ngự trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) 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 xanh và đậu ngự trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu chín thì bỏ vào cối chung với hạnh nhân và xay đến
- **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 HÀ LAN HẠT LẠNH

Calories: 349,2 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu hà lan trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm hạnh nhân và hạt lanh vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu hà lan trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu chín thì bỏ vào cối chung với hạnh nhân và hạt lanh, 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 ĐẬU GÀ

Calories: 450,7 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu đỏ và đậu gà trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) 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 đỏ và đậu gà trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Đậu chín thì bỏ vào cối chung với hạnh nhân và hạt lanh, 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 ĐẬU MẮT CUA CỐM

Calories: 415,6 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu mắt cua và cốm trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm Macca vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu mắt cua và cốm trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với 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 ĐẬU HÀ LAN YẾN MẠCH

Calories: 468,1 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu hà lan trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm Macca và yến mạch vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu hà lan trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với macca và yến mạch, 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 ĐẬU PHỘNG ĐẬU XANH

Calories: 355,4 KCAL

Đậu phộng trong set này là hạt sống

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch.
- **Bước 3:**
 - Đổ cả 3 loại hạt vào cối máy cùng 1500ml nước, muối và đường tùy sở thích.
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu.
 - Với máy xay: Nấu/hấp chín cả 3 loại hạt trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối xay chung từ 2-5 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 SEN CỐM BÍ XANH

Calories: 365,5 KCAL

Cốm trong set này là hạt sống

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín hạt sen và cốm trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm bí xanh vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín hạt sen và cốm trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với bí xanh, 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 SEN ĐẬU HÀ LAN ĐẬU LẮNG

Calories: 365,5 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch.
- **Bước 3:**
 - Đổ cả 3 loại hạt vào cối máy cùng 1500ml nước, muối và đường tùy sở thích.
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu.
 - Với máy xay: Nấu/hấp chín cả 3 loại hạt trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối xay chung từ 2-5 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.





ĐẬU HÀ LAN ĐẬU LĂNG HẠT BÍ

Calories: 385,5 KCAL

- **Bước 1:** Ngâm hạt theo hướng dẫn ở bảng trang (10), (11).
- **Bước 2:** Lấy hạt ra rửa lại với nước sạch. Nấu chín đậu hà lan và đậu lăng trước.
- **Bước 3:**
 - Với máy nấu sữa chọn chế độ sữa thảo mộc hoặc sữa đậu cùng 600ml nước. Để máy chạy xong chế độ nấu thì thêm 600g đá (nếu muốn uống sữa ấm-nóng thì có thể thêm nước lọc thường) để hạ nhiệt bớt cho sữa. Sau đó thêm bí xanh vào máy bật chế độ sữa không nấu.
 - Với máy xay: Nấu chín đậu hà lan và đậu lăng trước trên bếp khoảng 20-25 phút. Hạt chín thì bỏ vào cối chung với bí xanh, 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.

