

Một ly nước rau má mát lạnh sẽ là "cứu tinh" tuyệt hảo giúp bạn và gia đình giải nhiệt cơ thể trong mùa hè này. Thay vì mua sẵn ngoài hàng, các bạn có thể tranh thủ vài phút là có thể tự mình làm ra thức uống ngon lành, bổ dưỡng này rồi. Còn chần chừ gì mà không bắt tay ngay nào!

Cách làm nước rau má đậu xanh

- Nguyên liệu và dụng cụ thực hiện cách làm sinh tố rau má đậu xanh:

- 100g rau má
- 200g (khoảng nửa chén) đậu xanh không vỏ
- Một chút muối
- 300ml nước lọc
- 1 muỗng canh đường
- Máy xay
- Rây lọc

- Cách làm nước ép rau má đậu xanh:

Bước 1: Sơ chế rau má

Ngâm rau má với nước muối pha loãng trong vòng 15 phút rồi rửa sạch, để ráo.



BƯỚC 1

Nhặt rau má, rửa sạch sau đó ngâm với nước muối pha loãng trong 15 phút rồi rửa sạch, để ráo.

Bước 2: Sơ chế đậu xanh

Đậu xanh rửa sạch, ngâm trong nước ấm khoảng 2 giờ cho nở ra rồi để ráo.

Bước 3: Nấu đậu xanh

Cho đậu xanh vào nồi, cho thêm một ít muối và một ít nước nấu trong 10-15 phút để đậu chín rồi đổ ra chén nghiền cho nhuyễn.

Bước 4: Xay rau má

Cho rau má, 1 muỗng canh đường và 300ml nước lọc vào máy xay rồi bấm nút xay cho hỗn hợp thật nhuyễn.

Bước 5: Lọc lấy nước

Cho hỗn hợp vừa xay qua rây lọc để lọc lấy nước, bỏ bã.

**TaiLieu.com**
BƯỚC 5

Cho hỗn hợp vừa xay qua rây lọc để lọc lấy nước và bỏ bã..

Bước 6: Xay rau má đậu xanh

Tiếp tục cho phần nước rau má đã lọc được vào cối xay sạch, cho tiếp đậu xanh đã nấu chín vào xay là xong.



Cách làm nước rau má sữa tươi

- Nguyên liệu:

- Rau má tươi: 400gr
- Đường trắng: 5 thìa cafe
- Sữa tươi: 50ml
- Nước tinh khiết: 600ml
- Một ít muối trắng

- Cách thực hiện:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Hãy chắc chắn rau má không lẫn những thành phần khác bằng việc nhặt sạch chúng trước khi mang rửa. Bạn hãy rửa phần rau má đó nhiều lần bằng nước sạch. Sau đó, mang chúng lên chỗ thoáng mát để ráo bớt nước trước khi xay.

Muốn thực hiện nhanh bước sau, bạn có thể cắt nhỏ phần rau má ngay bước sơ chế nguyên liệu.

Bước 2: Xay rau má

Cho 100ml nước tinh khiết và phần rau má được thái nhỏ vào máy xay và nhấn nút. Mất chưa tới 2 phút là bạn đã có hỗn hợp rau má sánh mịn rồi.

Tiếp đó, bạn dùng rây lọc bã rau má để lấy nước cốt rau má.



Bước 3: Hoàn thiện và thưởng thức

Hãy hoàn thiện bằng việc cho toàn bộ những nguyên liệu: nước cốt rau má, đường, sữa tươi, muối, đá viên vào cối và say trong 2 phút. Bước này sẽ làm nguyên liệu hoàn quyền vào nhau để cho ra một ly nước uống chuẩn vị nhất.

Rót ra ly thủy tinh, trang trí thêm một vài nhánh rau má và thưởng thức thôi. Bạn có thể nếm thử trước khi cho ra ly để đảm bảo đồ uống vừa miệng. Tùy sở thích uống ngọt, bạn có thể tùy chỉnh lượng đường và sữa khi pha chế nha.



Cách làm nước ép rau má bằng máy ép

- Nguyên liệu làm Nước ép rau má bằng máy ép chậm:

- Rau má 500 gr
- Muối 1 ít

- Cách chế biến Nước ép rau má bằng máy ép chậm

Bước 1: Sơ chế rau má

Trước hết, với 500gr rau má mua về bạn dùng tay nhặt bỏ các lá dập úng, héo úa đi, chỉ giữ lại các lá non để sơ chế.

Sau đó, bạn đem toàn bộ phần rau má vừa nhặt đi ngâm vào thau nước muối pha loãng khoảng 30 phút, rồi đem rửa lại vài lần với nước sạch, để ráo.



Bước 2: Làm nước ép rau má

Chuẩn bị rau má xong, bạn từ từ cho vào máy ép chậm 500gr rau má đã ráo, bật máy lên tiến hành ép để lấy nước cốt.

Cuối cùng, khi đã ép xong, bạn cho phần nước ép ra ly. Vậy là hoàn thành rồi đó!
Tùy theo sở thích, bạn có thể thêm ít đường rồi thưởng thức cũng được nhé!



Bước 3: Thành phẩm

Nước ép rau má với màu xanh cực kì bắt mắt cùng hương thơm thoang thoảng dịu nhẹ từ rau má chắc chắn sẽ khiến bạn thích mê luôn cho mà xem.

Khi thưởng thức, bạn sẽ phải vấn vương hương vị tươi xanh đặc trưng từ rau má rất tuyệt vời. Ngoài ra, để trộn vị hơn bạn có thể thêm chút đường hoặc vài viên đá viên nhé!



Cách làm rau má nước dừa



- Nguyên liệu làm Rau má nước dừa:

- Rau má 200 gr
- Dừa tươi 2 quả
- Đường 2 muỗng canh
- Muối 1 ít

- Cách chế biến Rau má nước dừa

Bước 1: Sơ chế rau má

Rau má sau khi mua về cần loại bỏ phần thân cứng, các lá vàng bị úa của rau.

Tiếp theo, ngâm rau má trong thau nước muối loãng khoảng 15 phút để loại bỏ hoàn toàn các chất bẩn rồi đem đi rửa sạch, để ráo nước.

Sau đó, dùng dao cắt nhỏ rau má.

**Bước 2:** Xay rau má với nước dừa

Cho vào máy xay sinh tố 200gr rau má đã sơ chế, nước của 2 quả dừa tươi. Tiếp theo, cho thêm vào 2 muỗng canh đường, 1/2 muỗng cà phê muối và xay nhuyễn hỗn hợp.

**Bước 3:** Lọc rau má nước dưa và hoàn thành

Cho hỗn hợp đã xay nhuyễn vào rây lọc, lọc bỏ phần bã rau má, chỉ giữ lại nước.

Nạo sẵn cơm dưa để ăn kèm với rau má nước dưa.

Chuẩn bị ly hoặc bạn cũng có thể sử dụng lại 2 quả dừa sau khi đã chắt hết nước, để vào một ít đá và chế hỗn hợp rau má nước dừa vào, trang trí thêm 1 ít com dừa để tăng hương vị thơm ngon.

Vậy là chúng ta đã hoàn thành xong món thức uống mát lạnh vào ngày hè nóng bức và có thể thưởng thức ngay cùng với gia đình rồi đây!



Trên đây là các cách làm nước ép rau má đơn giản tại nhà chúng tôi muốn chia sẻ tới bạn. Cảm ơn bạn đã theo dõi bài viết!