

Hạt sen là một loại hạt chứa nhiều chất dinh dưỡng và công dụng có lợi cho sức khỏe. Nấu sữa hạt sen với nguyên liệu có sẵn cùng bí quyết của chúng tôi sẽ giúp bạn ra lò thành phẩm thơm ngon tuyệt hảo.

Cách làm sữa bí đỏ hạt sen

- Nguyên liệu làm Sữa bí đỏ hạt sen:

- Bí đỏ 200 gr
- Hạt sen 100 gr
- Sữa đặc 2 muỗng canh

- Cách chế biến Sữa bí đỏ hạt sen

Bước 1: Sơ chế các nguyên liệu

Bí đỏ mua về gọt lớp vỏ cứng bên ngoài, cắt hết lớp xơ ruột đi và chỉ để lại phần thịt quả. Sau đó, cắt bí thành từng khúc dài khoảng 2 lóng tay rồi đem đi rửa sạch với nước và để ráo.

Để hạt sen được nở mềm, trước khi nấu bạn đem đi ngâm trong nước nóng khoảng 30 phút. Khi hạt mềm thì dùng dao tách đôi để loại bỏ tâm sen.



Bước 2: Nấu sữa bí đỏ hạt sen

Bắc nồi lên bếp, cho 500ml nước lọc vào nồi rồi thả bí đỏ và hạt sen vào đun cùng ở lửa lớn. Đợi nước sôi lên thì vặn nhỏ lửa, tiến hành ninh khoảng 30 phút đến khi bí và hạt sen chín nhừ thì tắt bếp.

Cho bí đỏ, hạt sen đã ninh và 2 chén nước lọc (chén ăn cơm) vào máy xay sinh tố, bật ở mức vừa và xay nhuyễn khoảng 2 - 3 phút.

Đào đều hỗn hợp trong cối rồi tiếp tục xay thêm 1 - 2 lần nữa. Cho hỗn hợp vừa xay qua rây để lọc bỏ cặn.

Tiếp đến bạn đổ hỗn hợp vừa lọc ra cái ly lớn và cho thêm 2 muỗng canh sữa đặc vào, khuấy đều khoảng 2 phút là hoàn thành.



Bước 3: Thành phẩm

Sữa bí đỏ hạt sen là thức uống giàu dinh dưỡng. Vị của sữa đặc ngọt lịm kết hợp với mùi hương đặc trưng của bí đỏ và hạt sen tạo nên một mùi vị thơm ngon, khó mà có thể chối từ.

Sữa sau khi chế biến bạn đem đi bỏ vào tủ mát bảo quản được khoảng 1 - 2 ngày.

***Cách làm sữa đậu xanh hạt sen***

- Nguyên liệu:

- 100gr đậu xanh cà vỏ

- 100gr hạt sen tươi
- 2 muỗng canh đường
- Dụng cụ: máy xay sinh tố, nồi, bếp và rây

- Cách làm sữa hạt sen đậu xanh:

Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cách làm sữa đậu xanh hạt sen bằng máy để bạn dễ dàng thực hiện:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Đầu tiên, hạt sen mua về đem tách bỏ phần tim sen phía trong, rửa sạch rồi để ráo. Còn đậu xanh, bạn mua về rửa sạch để ráo.

Bước 2: Nấu hạt sen

Chuẩn bị một nồi nước sạch khoảng 1 lít nước rồi cho hết phần đậu xanh và hạt sen đã chuẩn bị vào nấu trên lửa vừa.

Khi nước sôi thì vặn nhỏ lửa, tiếp theo bạn hãy đun hỗn hợp trong vòng khoảng 30 phút cho đến khi chín mềm bung nở thì bắc xuống.



Bước 3: Xay sữa

Bạn cho hết phần hạt sen và đậu xanh đã ninh nhừ vào máy xay sinh tố. Cho vào khoảng 500ml nước nữa để xay cùng.

Cuối cùng bạn hãy xay hỗn hợp cho đến khi nhỏ mịn thì đem lọc qua rây. Bảo quản các chai sữa trong tủ lạnh và để dùng dần.



Cách làm sữa óc chó hạt sen

- Nguyên liệu cần có:

- Hạt sen: 100 gram (tươi hoặc khô đều được)
- Hạt óc chó: 30 gram (đã tách vỏ)
- Nước ấm: 1 lít
- Muối, đường phèn hoặc đường thốt nốt

- Cách làm sữa óc chó hạt sen:

Bước 1: Hạt sen cho vào tô lớn ngâm với nước: sen tươi không cần ngâm, sen khô ngâm tầm 8 tiếng. Hạt óc chó ngâm nước ấm chừng 1-2 tiếng

Bước 2: Sau khi ngâm hạt sen mềm đủ thời gian thì cho hạt sen vào nồi hấp chín/ninh nhừ

Bước 3: Cho hạt óc chó và hạt sen vào máy xay sinh tố

Bước 4: Đổ lượng nước chuẩn bị cùng một chút muối, thêm đường hoặc quả thốt nốt xay cùng để tăng hương vị ngọt nhẹ tự nhiên cho sữa.

Bước 5: Bạn có thể uống trực tiếp hoặc lọc qua rây để sữa được mịn và ngon hơn. Cho thêm đá cho mát và thưởng thức



Cách làm sữa gạo lứt hạt sen

- Nguyên liệu làm Sữa gạo lứt hạt sen:

- Gạo lứt 125 gr
- Hạt sen tươi 125 gr(đã tách bỏ tim sen và rửa sạch)
- Lá dứa 100 gr
- Sữa đặc 100 gr
- Sữa tươi không đường 300 ml
- Đường phèn 75 gr

- Muối 1 ít
- Nước 1.4 lít



- Cách chế biến Sữa gạo lứt hạt sen

Bước 1: Rang gạo lứt

Bắc chảo lên bếp, cho hết 125gr gạo lứt đã vo sạch và để ráo vào rang với lửa nhỏ khoảng 8 - 10 phút đến khi hạt gạo nở là được.

Bước 2: Nấu gạo lứt và hạt sen

Bắc nồi lên bếp, cho vào 1.4 lít nước và 125gr hạt sen vào nồi nấu đến khi nước sôi với lửa lớn.

Khi nước sôi, bạn vặn lửa nhỏ và cho hết phần gạo lứt vừa rang vào, nấu trong 20 phút cho hạt sen mềm và nở ra là được.

Sau đó bạn tắt bếp, đợi nguội, vớt phần hạt sen và gạo lứt để riêng, phần nước để riêng.



Bước 3: Xay sữa gạo lứt hạt sen

Bạn cho 1/2 phần gạo lứt hạt sen và 1/2 phần nước nấu gạo lứt hạt sen vào máy xay sinh tố. Ấn nút và xay nhuyễn hỗn hợp. Xay tương tự cho phần gạo lứt hạt sen và nước còn lại.

Sau đó bạn lọc hỗn hợp qua rây, bỏ phần xác chỉ lấy phần nước vừa xay.

Bước 4: Nấu sữa gạo lứt hạt sen

Sau khi lọc lấy nước gạo lứt hạt sen, bạn cho vào hỗn hợp vừa lọc 300ml sữa tươi không đường. Cho hết phần nước vừa lọc được vào nồi, tiếp theo thêm vào 75gr đường phèn và 1/2 muỗng cà phê muối rồi thả 100gr lá dứa vào nồi.

Bắc nồi lên bếp, nấu với lửa nhỏ và khuấy liên tục. Khi hỗn hợp sôi nhẹ, bạn cho 100gr sữa đặc vào nấu đến khi nước sôi trở lại thêm 5 phút thì tắt bếp.



Bước 5: Thành phẩm

Bạn đợi sữa gạo lứt hạt sen nguội rồi cho vào chai rồi bỏ vào ngăn mát tủ lạnh để dùng dần.

Sữa gạo lứt hạt sen bạn dùng lạnh sẽ ngon hơn, mùi thơm lừng của gạo lứt và hạt sen, xen lẫn mùi lá dứa rất tuyệt, vị béo béo hấp dẫn.

Cách làm sữa yến mạch hạt sen

- Nguyên liệu làm Sữa yến mạch hạt sen:

- Yến mạch cán dẹt 50 gr
- Hạt sen tươi 50 gr
- Dừa khô 1 quả
- Đường thốt nốt 50 gr
- Nước lọc 1 ít

- Cách chế biến Sữa yến mạch hạt sen

Bước 1: Sơ chế hạt sen

50gr hạt sen tươi bạn hãy rửa sạch, loại bỏ tim sen sau đó cho vào nồi đầy nắp, nấu sôi với 100ml nước lọc trên lửa vừa trong 5 phút cho chín mềm và loại bỏ nhựa sen.



Bước 2: Xay hỗn hợp hạt sen yến mạch

Cho hạt sen đã nấu, 50gr yến mạch cán dẹt và 500ml nước lọc vào máy xay sinh tố, để yến ngâm trong 3 - 5 phút cho yến mạch mềm sau đó xay thật nhuyễn.

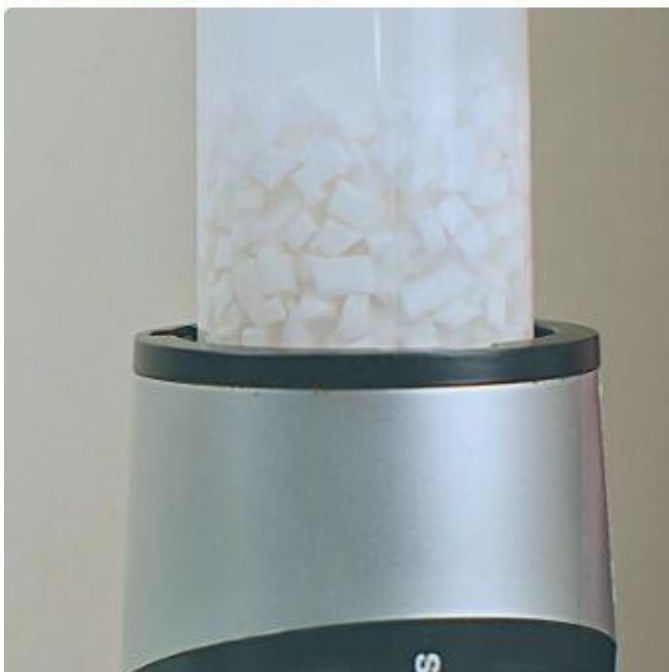
Sau khi xay xong hãy lọc qua rây để hỗn hợp được mịn hơn. Dùng muống đảo đều và ép phần cặn yến mạch và hạt sen trong rây để lấy được hết phần hỗn hợp mịn nhất.

Bước 3: Làm nước cốt dừa

Tách 1 quả dừa khô, lấy phần nước dừa cho vào tô sạch sau đó tách lấy phần cơm dừa và gọt bỏ phần vỏ lụa màu nâu.

Tiếp theo bạn băm nhỏ cơm dừa rồi cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn mịn cùng với phần nước dừa. Nếu phần nước dừa quá ít bạn có thể cho thêm nước lọc vào, sao cho phần nước vừa ngập phần cơm dừa nhé.

Cơm dừa sau khi xay mịn, bạn hãy lọc qua rây hoặc dùng 1 tấm vải để vắt phần nước cốt dừa vào nồi, đem đun sôi lên là chúng ta có được phần nước cốt dừa thơm béo rồi.



Bước 4: Nấu sữa hạt sen yến mạch

Hòa phần hỗn hợp yến mạch hạt sen và phần nước cốt dừa vào nồi, cho 50gr đường thốt nốt vào, khuấy đều. Đặt nồi lên bếp đun trên lửa lớn, khuấy đều tay cho tan hết đường thốt nốt và tránh để sữa đóng cặn dưới đáy nồi.

Khi sữa vừa sôi nhẹ thì hạ lửa nhỏ, khuấy đều cho sữa sôi lớn khoảng 1 phút thì tắt bếp. Để nguội bớt sữa là bạn có thể dùng ngay hoặc để sữa nguội hẳn rồi cho vào lọ thủy tinh và bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh nhé.



Bước 5: Thành phẩm

Sữa yến mạch hạt sen có hương thơm nức mũi, vị ngọt thanh của đường thốt nốt hòa cùng vị béo ngậy của hạt sen, yến mạch, đặc biệt là nước cốt dừa cực thơm béo tuyệt vời.

Bạn nên cho trẻ nhỏ dùng món này khi còn ấm sẽ tốt hơn, còn người lớn thì hãy dùng sữa đã cho vào tủ lạnh sẽ ngon miệng hơn đây.

Cách làm sữa khoai lang tím hạt sen

- Nguyên liệu làm Sữa khoai lang tím hạt sen:

- Khoai lang tím 2 củ
- Hạt sen 200 gr
- Sữa tươi 200 ml
- Sữa đặc 1 muỗng canh
- Đường 2 muỗng canh

- Cách chế biến Sữa khoai lang tím hạt sen:

Bước 1: Sơ chế các nguyên liệu

Để hạt sen được nở tối đa thì khi mua hạt sen về, bạn nên ngâm vào nước nóng trong khoảng 30 phút. Sau đó loại bỏ tâm sen, rửa sạch và để ráo.

Khoai lang tím mua về bạn rửa sạch phần đất cát dính trên khoai.

Bước 2: Luộc và hầm khoai tím

Cho 500ml nước lọc và khoai lang tím đã rửa sạch vào nồi, sau đó bắc nồi lên bếp, đậy nắp và đun sôi với lửa lớn đến khi nước sôi thì giảm nhỏ lửa, đun thêm khoảng 5 phút nữa đến khi thấy khoai bung lớp vỏ thì tắt bếp và cho khoai ra đĩa.

Để khoai ngուội một chút rồi bạn tiến hành bóc vỏ, xắt miếng mỏng nhỏ rồi cho ra tô. Tiếp theo, bạn dùng một chiếc nĩa chắc chắn để dầm nhuyễn khoai.



Bước 3: Xay hạt sen và khoai lang tím

Bạn cho vào máy xay sinh tố phần khoai đã dầm cùng với 200gr hạt sen, 500ml nước lọc, 200ml sữa tươi và 2 muỗng canh đường.

Sau đó bạn xay với tốc độ cao trong khoảng 3 - 5 phút đến khi hỗn hợp nhuyễn mịn.

Bước 4: Nấu sữa khoai lang tím hạt sen

Hỗn hợp sau khi đã xay nhuyễn mịn thì bạn cho vào nồi rồi bắc nồi lên bếp nấu với lửa vừa.

Nấu đến khi hỗn hợp vừa sôi lăn tăn thì bạn tắt bếp, cho thêm vào 1 muỗng canh sữa đặc rồi khuấy đều tay khoảng 30 giây là hoàn thành.



Bước 5: Thành phẩm

Sữa khoai lang tím hạt sen ngon nhất khi uống ấm nóng, rất thích hợp với thời tiết mùa thu se lạnh.

Với màu tím hấp dẫn, bắt mắt cùng với vị ngọt nhẹ, bùi bùi và thanh mát thì đây là loại thức uống cực kỳ phù hợp để bạn nấu cho cả gia đình cùng thưởng thức đấy nhé!

Cách làm sữa hạt sen cốt dừa

- Nguyên liệu:

- Hạt sen tươi: 200gr
- Dừa nạo: 100gr
- Đường: 100gr (có thể nấu đường cát hoặc đường phèn/thốt nốt tùy thích)
- 3 chiếc lá nếp tươi
- Nước: 1,5l

- Cách làm:

- Hạt sen tươi bóc vỏ, bỏ tâm, rửa sạch với nước (không ngâm), để ráo.
- Cho nguyên liệu gồm hạt sen và dừa nạo vào máy xay sinh tố xay, đổ thêm 1l nước và xay thật nhuyễn. Lọc bã hạt sen và dừa qua rây. Phần bã sen, dừa còn lại cho vào túi vải mỏng đặt trong bát tô, đổ nốt 500ml nước còn lại vào bát, nhồi bóp túi bã này trong nước cho ra hết chất, vắt kiệt nước.
- Sau khi lọc xong bã, bạn sẽ có được khoảng 1,5 lít nước sen cốt dừa sền sệt và rất thơm.
- Cho nồi nước hạt sen cốt dừa lên bếp đun sôi với lửa vừa. Bó gọn 3 chiếc lá nếp lại cho vào đun cùng sữa để tăng độ thơm. Khi nấu nhớ khuấy đều liên tục để sữa không bị dính đáy nồi. Khi sữa sôi sẽ nổi váng bọt, vớt bỏ bọt để sữa được sánh mịn. Cho thêm đường vào sữa, đun thêm trong 5 phút rồi tắt bếp.
- Sản phẩm thu được có màu trắng hơi đục, sánh mịn, mùi thơm hấp dẫn, vị ngọt vừa. Uống nóng hay lạnh đều được.



Hy vọng với những thông tin mà chúng tôi chia sẻ đã giúp bạn bỏ túi cho mình công thức làm sữa hạt sen bổ dưỡng, thơm ngon ngay tại nhà. Chúc các bạn thành công!