



برای تهیه این شیر غیر لبنی بسیار مقوی، دو روش وجود دارد، به نکات انتخابی نیز توجه نمائید

روش اول (خام گیاهی):

مواد لازم برای دو فنجان:

- 1 فنجان گوشت نارگیل (یا نصف فنجان پودر نارگیل)
- 3 فنجان آب نارگیل (یا 2 فنجان آب تصفیه شده)

طرز تهیه:

1. در مخلوط کن یا غذا ساز تا زمانی که نرم و خامه ای شود، خوب مخلوط کنید. سپس آن را با پارچه صافی با فشار دادن بخوبی صاف گردانید. اگر می خواهید از این شیر برای اسموتی ها و خوراک ها استفاده کنید، نیازی نیست چیز دیگری به آن اضافه کنید، اما اگر می خواهید از آن برای غلات صبحانه (Cereal) یا فقط نوشیدنی استفاده نمائید، بهتر است کمی به آن شیرین کننده دلخواه تان را اضافه نمائید.

در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد:

- 1 قاشق چای خوری عصاره وانیل طبیعی
- 3 تا 6 عدد خرما بدون هسته (اگر خرماها از قبل خیس خورده باشد، بهتر است و نرم می شود)
- کمی نمک دریا

نکته: این شیر خام گیاهی تا پنج روز در یخچال باقی می ماند.

روش دوم:

مواد لازم برای یک فنجان

- یک و نیم فنجان آب
- 8/7 فنجان پودر نارگیل خشک شده

طرز تهیه:

1. در یک کتری سایز متوسط، آب را حرارت دهید، اما نگذارید به جوش بیاید.
2. نارگیل را در مخلوط کن بریزید. 1 فنجان آب داغ اضافه نمائید.
3. برای 2 الی 3 دقیقه مخلوط کنید.
4. آن را بخوبی پارچه مخصوص صاف کردن شیر (Cheesecloth)، صاف نمائید.
5. تفال نارگیل را دوباره در مخلوط کن بریزید و نیم فنجان آب داغ باقی مانده را به آن اضافه کنید. برای 1 الی 2 دقیقه مخلوط کنید، و دوباره آن را صاف کنید و به شیر نارگیل اضافه نمائید.



نکات: درست کردن شیر نارگیل فقط 10 دقیقه زمان می برد و در یک مخلوط کن قوی با سرعت بالا، بخوبی آماده می گردد. اگر شیر نارگیل غیر خام آماده شده را بلافاصله مصرف نمی کنید، آن را تا 24 ساعت می توانید در یخچال نگه دارید. وقتی شیر را در یخچال قرار می دهید، خامی آن روی سطح شیر جمع می شود، که گاهی اوقات از خامی روی آن برای تهیه خامی غلیظ نارگیل زده شده استفاده می شود.