**LÀM SỬA CHUA NẾP CẨM**

**Nguyên liệu làm Sữa chua nếp cẩm**

Sữa tươi không đường 1 lít Nếp cẩm 200 gr Nước cốt dừa 100 ml Sữa đặc 1/2 hộp*(190gr)* Sữa chua 1 hộp*(100gr)* Lá dứa 1 bó Đường nâu 100 gr*(có thể thay thế bằng đường cát trắng)*

**Cách chế biến Sữa chua nếp cẩm**

**Làm sữa chua**

Bắc nồi lên bếp, cho 1 lít [sữa tươi không đường](https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/sua-bao-nhieu-calo-uong-sua-tuoi-khong-duong-co-bi-map-khong-11633%22%20%5Co%20%22s%E1%BB%AFa%20t%C6%B0%C6%A1i%20kh%C3%B4ng%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng%22%20%5Ct%20%22_blank) và 1/2 hộp [sữa đặc](https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/cach-lam-sua-dac-tai-nha-thom-beo-don-gian-an-toan-03872%22%20%5Co%20%22s%E1%BB%AFa%20%C4%91%E1%BA%B7c%22%20%5Ct%20%22_blank) (190gr) vào nồi rồi nấu ở lửa nhỏ cho tới khi sữa sôi lăn tăn thì tắt bếp.

Sau đó, cho sữa vừa nấu ra tô sạch và để nguội bớt. Khi hỗn hợp còn ấm khoảng 50 - 70 độ C, bạn cho 1 hộp sữa chua (100gr) vào, khuấy đều.

**Ủ sữa chua**

Cho hỗn hợp sữa chua đã làm phía trên vào từng hũ nhỏ, sau đó cho các hũ vào nồi cơm điện. Tiếp đến, đổ nước ấm khoảng 80 độ C ngập 2/3 hũ sữa chua, sau đó đậy nắp nồi cơm điện lại, bật chế độ hâm nóng trong vòng 15 - 20 phút rồi rút dây điện ra.

Sau khoảng 2 tiếng hoặc tới khi nước trong nồi nguội thì cắm dây điện lại, vẫn để chế độ hâm nóng trong 15 phút. Lặp lại quá trình này tới khi sữa chua được ủ xong (khoảng 6 - 8 tiếng).

**Nấu nếp cẩm**

Nếp cẩm vo sạch, sau đó ngâm với 500ml nước ấm trong vòng 4 - 6 tiếng rồi chắt nước ra. Sau đó, cho nếp vào nồi nấu cùng 600ml nước lọc. Nấu ở lửa vừa cho tới khi nước sôi thì cho lá dứa vào nấu cùng.

Tiếp tục nấu cho đến khi nước gần cạn thì vớt lá dứa ra, cho 100ml [nước cốt dừa](https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/cach-lam-nuoc-cot-dua-sanh-min-thom-ngon-don-gian-tai-nha-01773%22%20%5Co%20%22n%C6%B0%E1%BB%9Bc%20c%E1%BB%91t%20d%E1%BB%ABa%22%20%5Ct%20%22_blank) và 100gr đường nâu vào, khuấy đều. Nấu thêm 15 phút nữa, ăn thử xem nếp cẩm đã chín mềm chưa rồi tắt bếp.

**Thành phẩm**

Khi nếp nguội bớt, bạn cho vào ly, rưới sữa chua lên trên, trộn đều và thưởng thức. Bạn có thể thêm đá viên nếu thích ăn lạnh.

Nếp cẩm bùi bùi, thơm dịu ăn cùng với sữa chua béo béo, thanh mát thì hương vị thơm ngon, hấp dẫn hết sẩy.

**Sữa chua nếp cẩm (công thức được chia sẻ từ người dùng)**

**Nguyên liệu làm Sữa chua nếp cẩm (công thức được chia sẻ từ người dùng)**Cho 4 người

 Sữa chua 1 hộp*(100gr)* Nếp cẩm 50 gr*(khoảng 1 chén nhỏ)* Sữa tươi không đường 440 ml Sữa đặc 1 hộp*(380gr)* Nước cốt dừa 30 ml Muối/ Đường 1 ít

**Cách chế biến Sữa chua nếp cẩm (công thức được chia sẻ từ người dùng)**

**Sơ chế nguyên liệu**

Trước khi chế biến, bạn mang sữa chua, [sữa tươi không đường](https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/sua-bao-nhieu-calo-uong-sua-tuoi-khong-duong-co-bi-map-khong-11633%22%20%5Co%20%22s%E1%BB%AFa%20t%C6%B0%C6%A1i%20kh%C3%B4ng%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng%22%20%5Ct%20%22_blank) và [sữa đặc](https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/cach-lam-sua-dac-tai-nha-thom-beo-don-gian-an-toan-03872%22%20%5Co%20%22s%E1%BB%AFa%20%C4%91%E1%BA%B7c%22%20%5Ct%20%22_blank) ra khỏi [tủ lạnh](https://www.dienmayxanh.com/tu-lanh%22%20%5Co%20%22t%E1%BB%A7%20l%E1%BA%A1nh%20%22%20%5Ct%20%22_blank) rồi để nguội khoảng 10 -15 phút.

Cho 1 hộp sữa đặc (380gr) vào một nồi lớn, sau đó cho hết 1 hộp sữa chua (100gr) vào nồi rồi khuấy cho đều. Tiếp đến, cho 440ml sữa tươi không đường vào nồi, tiếp tục khuấy cho đến khi hỗn hợp đều và sánh mịn.

**Làm và ủ sữa chua**

Bắc nồi lên bếp, cho 550ml nước vào nồi và đun sôi. Sau khi nước sôi, bạn đổ từ từ vào nồi đựng hỗn hợp sữa đã trộn phía trên, vừa đổ vừa khuấy đều cho hỗn hợp hòa quyện vào nhau.

Tiếp đến, lọc hỗn hợp sữa chua qua rây để sữa chua sánh mịn rồi cho vào nồi. Sau khi lọc, lấy 1 cái khăn phủ lên nồi và đậy nắp nồi lại.

**Mách nhỏ:** Việc sử dụng khăn phủ lên nồi đảm bảo hơi nước thấm vào khăn mà không bị đọng trên nắp nồi và rớt vào hỗn hợp.

Cuối cùng, để nồi ở nơi khô thoáng và ủ sữa chua khoảng 12 tiếng. Trong lúc ủ, tránh xê dịch di chuyển nồi. Ngoài ra, bạn có thể lấy thêm khăn để quấn bên ngoài nồi nhằm đảm bảo sữa chua lên men đạt được chất lượng tốt nhất.

**Nấu nếp cẩm**

Nếp cẩm mua về bạn rửa sạch bằng nước rồi ngâm với nước ấm 40 - 50 độ C trong khoảng 3 - 4 tiếng.

Sau khi ngâm nếp, rửa lại nếp với nước sạch rồi cho 1 muỗng cà phê muối, 1muỗng cà phê đường vào nếp, trộn đều.Tiếp đến, cho nếp vào nồi cơm điện, đổ nước khoảng 2/3 nồi rồi nấu sôi. Sau khi nếp sôi, mở nắp nồi rồi đảo đều, sau đó đóng nắp và tiếp tục nấu cho đến khi nếp chín hẳn.Khi nếp chín, bạn đổ thêm nước xâm xấp mặt nếp cẩm và bật chế độ nấu lại từ đầu, đến khi nếp chín lần 2 thì mở nắp, đảo đều rồi đậy nắp lại, để tầm khoảng 1 - 2 tiếng cho nếp nhừ.Sau 1 - 2 tiếng, cho 30ml [nước cốt dừa](https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/cach-lam-nuoc-cot-dua-sanh-min-thom-ngon-don-gian-tai-nha-01773%22%20%5Co%20%22n%C6%B0%E1%BB%9Bc%20c%E1%BB%91t%20d%E1%BB%ABa%22%20%5Ct%20%22_blank) vào nồi và thực hiện như 2 lần trước cho đến khi nếp chín thì cho 1/2 muỗng cà phê đường vào nồi cơm điện, đảo đều và đậy nắp đợi khoảng 5 - 10 phút nữa là hoàn thành. Bạn có thể điều chỉnh lượng đường sao cho phù hợp với sở thích.

**Thành phẩm**

Cho nếp cẩm vào ly, thêm sữa chua và rắc thêm 1 lớp nếp cẩm lên bề mặt là bạn đã có một ly sữa chua nếp cẩm chất lượng để thưởng thức.

Sữa chua nếp cẩm mềm dẻo, thơm ngon. Đây không chỉ là món ăn thanh mát, giải nhiệt mà còn là gợi ý lý tưởng để đưa vào danh sách “eat clean” cho các bạn đang thực hiện chế độ giảm cân đấy nhé.