

Oto instrukcja (korespondująca z poniższą tabelką):

1. Składnik, będący podstawą mleka wymieszać z wodą i zostawić na odpowiedni dla niego czas (tabelka)
2. Wykonać kroki wskazane w ostatniej kolumnie poniższej tabeli.
3. Zmiksować całość na wysokich obrotach blendera do momentu, aż składnik roślinny będzie bardzo rozdrobniony (dobremu blenderowi zajmuje to około minutę).
4. Odcedzić na gęstym sitku lub na durszlaku wyłożonym czystą ściereczką.
5. Przechowywać w lodówce 2-3 dni.

Mleko	Składnik roślinny	Ilość składnika roślinnego	Ilość wody	Krok 2 z instrukcji
Kokosowe	Wiórki kokosowe	200 g	1,2 l	Namoczyć 12 godzin, a następnie podgrzać do temperatury 60 st. C
Owsiane	Płatki owsiane zwykłe (ew. górskie)	70 g	0,7 l	Zalać wrzątkiem i zostawić na 30 minut.
Ryżowe	Ryż brązowy	120 g	2 l	Gotować ryż przez 2 godziny, odparowując część wody
Migdałowe	Migdały obrane ze skórki	250 g	2 l	Namoczyć przez 12 godzin
Jaglana	Kasza jaglana	90 g	0,75 l	Kaszę ugotować w wodzie, dodając szczyptę soli