

משקה שיבולת שועל:

1 כוס שיבולת שועל דקה
3-4 כוסות מים (תלוי בסמיכות הרצויה)

מניחים את שיבולת השועל בקערה עם המים, מערבבים טוב ומחכים כשעה וחצי. מדי פעם, אם יוצא, מערבבים שוב. אחרי שעה וחצי, מעבירים לבלנדר וטוחנים במשך כחצי דקה. מסננים.

משקה שקדים:

1 כוס שקדים
2-3 כוסות מים (תלוי בסמיכות הרצויה)
1 תמר מגולען (אם רוצים להמתיק)

משרים את השקדים במים כ - 12 שעות. לאחר ההשרייה שוטפים טוב טוב את השקדים (אם רוצים מקלפים, אך לא הכרחי). מעבירים את השקדים לבלנדר ומוסיפים את המים (ואת התמר..). טוחנים ומסננים.

משקה שומשום:

1 בננה פרוסה לפרוסות ומוקפאת מראש
1 כוס משקה שקדים/שיבולת שועל
1-2 כפות טחינה משומשום שחור

משקה פרג:

1 בננה פרוסה לפרוסות ומוקפאת מראש
1 כוס משקה שיבולת שועל
1 כף זרעי פרג (טוחנים רגע לפני)