

# Ragi Milk - High Calcium Plant Milk

Plant-based ragi milk extracted from soaked finger millet and coconut.

**YIELD**

About 1 litre

**PREP**

8 hours soak

**COOK/SET**

No cook

**SOURCE**

Elt49AM2TEA

## Ingredients

- Ragi/finger millet: 1/2 cup
- Water for soaking: about 1 cup
- Fresh coconut: a small piece, about less than 1/4 cup
- Water for grinding: 3/4 cup plus as needed

## Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

## Method

1. Wash ragi 2-3 times and soak 8 hours.
2. Drain soaked ragi.
3. Grind with coconut and water until fine.
4. Strain through sieve or cloth and squeeze.
5. Grind the pulp again with about 3/4 cup water.
6. Strain again and combine milk.
7. Strain once more for smoothness.
8. Use fresh or in smoothies/drinks.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

# रागी मिल्क

भीगी रागी और नारियल से निकला हाई-कैल्शियम plant-based दूध।

**YIELD**

लगभग 1 लीटर

**PREP**

8 घंटे सोक

**COOK/SET**

नो-कुक

**SOURCE**

EIt49AM2TEA

## सामग्री

- रागी: 1/2 कप
- भिगोने का पानी: लगभग 1 कप
- ताजा नारियल: छोटा टुकड़ा, 1/4 कप से कम
- पीसने का पानी: 3/4 कप और जरूरत अनुसार

## टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

## विधि

- रागी 2-3 बार धोकर 8 घंटे भिगोएं।
- पानी निकाल दें।
- नारियल और पानी के साथ बारीक पीसें।
- छन्नी या कपड़े से छानकर निचोड़ें।
- बचे पल्प में 3/4 कप पानी डालकर फिर पीसें।
- फिर छानकर दूध मिलाएं।
- स्मूद करने के लिए एक बार और छानें।
- ताजा इस्तेमाल करें या smoothie/drinks में डालें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।