懷孕
文章

燕麥芝麻奶

十一月 6, 2020

孕期有營食譜

材料:

- 4人分量
- 奶適量
- 原片燕麥100克
- 黑芝麻5茶匙

步驟:

1. 將原片燕麥與水放入鍋中，以大火煮沸
2. 加入黑芝麻轉用小火煮3分鐘
3. 稍稍放涼加入奶拌勻
4. 一併用攪拌機打碎
5. 盛入容器即可，有需要可用過濾網（茶隔之類）濾去顆粒

立即分享