鮮奶碎穀物燕麥片

懷孕

文章

11 月 9, 2020

孕期有營食譜
閱讀全文

材料:

- 4人分量
- 牛奶 適量
- 原片燕麥 150克
- 亞麻籽 30克
- 水 1公升
- 南瓜籽 14克
- 其他自選穀物 適量

步驟:

1. 將水以大火煮沸後，加入原片燕麥、亞麻籽及其他自選穀物後轉用小火煮5至8分鐘。
2. 燕麥片離火後加入鮮奶攪拌，然後加入南瓜籽。