房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 II - 保暖篇 - 黑芝麻低糖燕麥豆漿

熒幕蓋字： 長者有營食譜 II

熒幕蓋字： 保暖篇
黑芝麻低糖燕麥豆漿

熒幕蓋字： 黑芝麻富含不飽和
脂肪酸及鈣質

熒幕蓋字： 燕麥糠比普通燕麥片
含較高水溶性纖維

熒幕蓋字： 材料 (4 人分量)
無糖豆漿 1 公升
黑芝麻粉 30 克
黃糖 20 克
燕麥糠 40 克

熒幕蓋字： 將無糖豆漿加熱

熒幕蓋字： 加入黑芝麻粉

熒幕蓋字： 煮滾後攪拌

熒幕蓋字： 加入黃糖
攪拌煮至完全溶解

熒幕蓋字： 加入燕麥糠拌勻即成

熒幕蓋字： 黑芝麻低糖燕麥豆漿