



黑芝麻低糖燕麦豆浆

黑芝麻粉含有丰富不饱和脂肪酸及钙质，燕麦糠亦含有丰富水溶性纤维，饮用一杯添加了各种有营养配料的豆浆比起一杯普通豆浆更有益。



材料

- | | |
|---------|-----|
| 1. 无糖豆浆 | 1公升 |
| 2. 黑芝麻粉 | 30克 |
| 3. 黄糖 | 20克 |
| 4. 燕麦糠 | 40克 |

制法

1. 将无糖豆浆加入小锅中加热。
2. 加入黑芝麻粉煮滚，再搅拌。
3. 加入黄糖，搅拌煮至完全溶解。
4. 加入燕麦糠拌匀即成。



营养 / 烹调小秘方

1. 选用营养声称标示高钙的豆浆，可摄取比一般(包括自制)豆浆更高含量的钙质。
2. 燕麦糠比普通燕麦片含较高水溶性纤维及幼滑，如购买不到也可用即食燕麦片代替。

特别餐注意事项

● 糖尿餐

以代糖代替黄糖，但要留意部分代糖遇高温时会失去甜味，建议于熄火后才加入。每份仍须与2块梳打饼(1份醣质)换算。

营养分析(一人分量)

热量(千卡路里)	162
碳水化合物(克)	14
蛋白质(克)	12
脂肪(克)	8
纤维素(克)	5.4
钠质(毫克)	6.6

