



黑芝麻低糖燕麥豆漿

黑芝麻粉含有豐富不飽和脂肪酸及鈣質，燕麥糠亦含有豐富水溶性纖維，飲用一杯添加了各種有營養配料的豆漿比起一杯普通豆漿更有益。



材料

- | | |
|---------|-----|
| 1. 無糖豆漿 | 1公升 |
| 2. 黑芝麻粉 | 30克 |
| 3. 黃糖 | 20克 |
| 4. 燕麥糠 | 40克 |

製法

1. 將無糖豆漿加入小鍋中加熱。
2. 加入黑芝麻粉煮滾，再攪拌。
3. 加入黃糖，攪拌煮至完全溶解。
4. 加入燕麥糠拌勻即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 選用營養聲稱標示高鈣的豆漿，可攝取比一般(包括自製)豆漿更高含量的鈣質。
2. 燕麥糠比普通燕麥片含較高水溶性纖維及幼滑，如購買不到也可用即食燕麥片代替。

特別餐注意事項

● 糖尿餐

以代糖代替黃糖，但要留意部分代糖遇高溫時會失去甜味，建議於熄火後才加入。每份仍須與2塊梳打餅(1份醣質)換算。

營養分析(一人分量)

熱量(千卡路里)	162
碳水化合物(克)	14
蛋白質(克)	12
脂肪(克)	8
纖維素(克)	5.4
鈉質(毫克)	6.6

