



核桃五穀米漿

份量：2人份，成品約600ml

材料：

五穀飯.....1碗

核桃仁.....15g

白芝麻.....1大匙

鮮奶.....200ml

冷開水.....200ml

砂糖或是紅糖.....2大匙



步驟一：

將核桃仁、白芝麻分別放入鍋中，以小火乾炒的方式，烘炒至酥香，放涼備用



步驟二

將五穀飯、炒香的核桃仁、白芝麻、砂糖、鮮奶、冷開水，放入果汁機或調理機，攪打成濃糊狀，即完成

小米桶的貼心建議

◎鮮奶與冷開水可依喜好的濃稠度決定用量

◎也可以將打好的米漿放入鍋中，邊煮攪拌至想要的熱度，但加熱後米漿會更濃稠，可再依情況加入鮮奶或開水

◎核桃仁、白芝麻可以替換成炒酥的黑芝麻、花生(花生醬亦可)，或是加入蒸熟的地瓜、山藥、或南瓜