

芝麻糊



1.主食材

- (1) 雜糧飯 200 克
- (2) 芝麻粉 80 克
- (3) 糖 20 克

營養分析：

熱量	843.5 大卡
蛋白質	19.64 公克
脂肪	53.47 公克
碳水化合物	95.3 公克

2.作法：

1. 將雜糧飯、芝麻粉、糖及熱水 500cc 放入調理機攪打，即可飲用。