

芝麻米豆麥漿

材料

- 三珍聰明粉一湯匙
- 蒸熟已催芽的黃豆半杯
- 冷開水350-700cc(視個人喜好增減)
- 燕麥養生寶點一小包(不喜甜味者可以吳太太養生珍品代替)

做法

- 1 將以上材料放入果汁機打約一分鐘

速成黑芝麻營養麵包醬



材料

- 三珍聰明粉一湯匙
- 溫熱開水約50cc
- 已催芽芝麻燕麥養生飽點 一小包

做法

- 1 溫熱開水放杯中
- 2 倒入已催芽芝麻燕麥養生飽點一小包、三珍聰明粉一湯匙拌勻，靜置一分鐘即可食用