

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 苹果豆浆

美食

浣漏

鎏賤戩浜庸細2009/07/13 17:16

如果说柠檬盐水是夏日的运动型饮品，那么苹果豆浆就是营养型的饮品。

原料：豆浆、苹果、牛奶、蜂蜜

作法：取一个新鲜的苹果，削皮去核，把果肉、纯牛奶、蜂蜜少许和准备好的豆浆一起放入搅拌机，搅拌至浆状便可。

如果您还喜欢其他的水果，也可以用西瓜、哈密瓜、雪梨等代替苹果，这种豆浆加入了牛奶、水果后，营养很丰富，而用蜂蜜代替砂糖，也降低了热量。