



南瓜牛奶

材料 去籽帶皮南瓜果肉100公克、牛奶1杯

做法 1.南瓜蒸熟，冷卻後取果肉。
2.將南瓜及牛奶放入果汁機，加1/2杯開水，打汁，即為南瓜牛奶。若喜歡甜味可添加少許細砂糖。

說明 亦可保留南瓜籽，將蒸熟的南瓜與南瓜籽一起打汁。

