



【红枣赤豆薏仁米鹰嘴豆豆浆】

【准备原料】：

红枣7颗、赤小豆40g、黄豆40g、熟薏仁米15g、鹰嘴豆15g、清水适量；

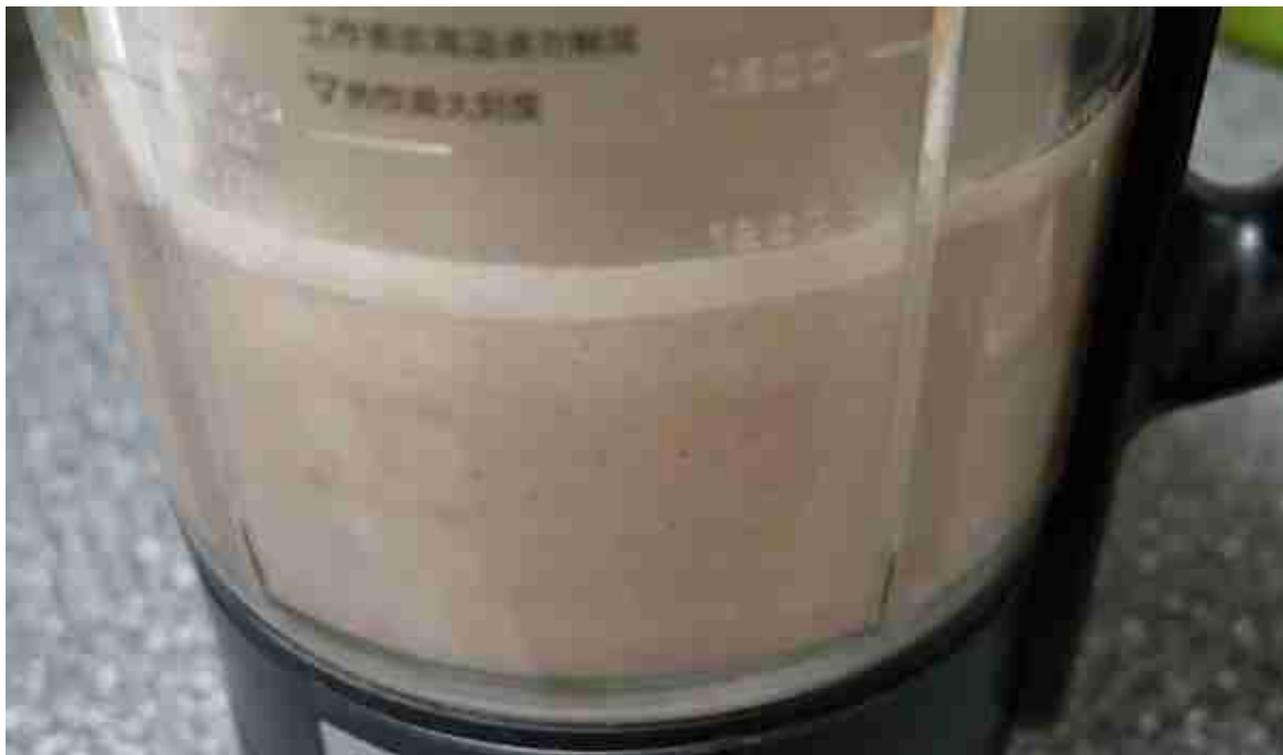
【食谱制作过程】：



2、我把黄豆、赤小豆、鹰嘴豆这三种干豆放到清水里浸泡，一般是晚上睡前泡上，放在冰箱里冷藏一晚，第二天做早餐的时候用；



4、把泡好的豆子和熟薏仁米、去核的红枣一起都放到破壁机里，然后注入清水；



6、安装好机器，通电，启动“豆浆”功能，等破壁机工作结束，豆浆就做好了，很细腻！



感谢您的阅读，我是多妈，喜欢分享自己的原创食谱和美食寻访经历，在

家可以用简单、常见的食材制作健康、营养的家常美味，让厨房更有家的味道；出去能够寻找大街小巷的美食店铺，品尝各种不同的地方美味，让平凡生活充满更多乐趣！