



### 果仁特飲

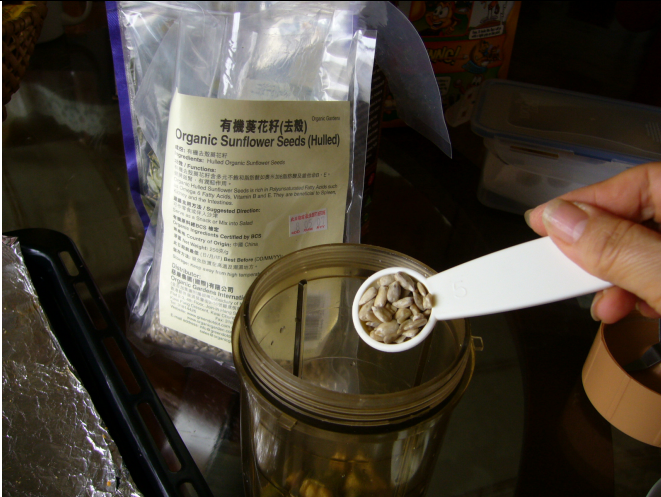
配合青菜一碟，涼拌青瓜及糙米飯，成為營養十足的一餐。



1) 將杏仁五粒先用溫水浸約半小時，去衣，加入合桃五粒（或隨自己喜好增減）的容器中



2) 加入去皮南瓜子仁 1 茶匙



3) 加入去皮葵花子仁 1 茶匙



4) 加入清潔及浸約半小時的亞麻籽約 1 湯匙



5) 加入清潔可飲用的“靚水”。



6) 放入攪拌器中每次開動 1 分鐘，打 2 - 3 次，即可飲用。