

食譜製作介紹



酪梨優格

材料

酪梨1個、優格1000c.c.、糖90公克。

做法

酪梨對切取出果肉，放入果汁機內，再放入優格、糖打勻。



綠茶優格

材料

豆漿、優格各1杯，綠茶粉(低糖)2包，果糖2大匙、冰塊適量。

做法

將所有材料放入果汁機內攪拌均勻，即可食用。



豆漿優格

材料

發酵菌粉1包或優酪乳50c.c.，豆漿1公升

做法

豆漿從冰箱中取出，加入發酵菌粉或優酪乳50c.c.蓋緊瓶蓋，均勻搖晃或攪拌置於製造機內10小時，凝結成豆花狀即成為豆漿優格。



食譜製作介紹

柳橙優格

材料

柳橙汁200c.c.、優格100 c.c

做法

果汁機放入柳橙汁、優格、打勻。



沙士優格

材料

沙士1瓶、優格50 c.c

做法

1. 將優格冷凍成塊狀。
2. 沙士倒入杯內(約6分滿)，加優格即成。



香蕉優格

材料

香蕉1根，優格500c.c.，糖50公克，肉桂粉1/6茶匙。

做法

1. 香蕉切塊。
2. 果汁機內放入香蕉、優格、糖、肉桂粉打勻。



食譜製作介紹



玉米片優格

材料

優格5大匙、葡萄乾、煉乳各1大匙，玉米片5大匙。

做法

優格加入煉乳拌勻再加入玉米片、葡萄乾即可。



養樂多優格

材料

養樂多1瓶、優格3大匙、冰豆漿150c.c.、冰塊適量。

做法

養樂多、優格、冰豆漿放入果汁機內打勻，加入冰塊飲用。



優格冰淇淋

材料

嫩豆腐2盒、優格4大匙、煉乳6大匙。

做法

豆腐洗淨壓成泥，加入優格、煉乳拌勻，置於冷凍庫內冰凍，取出攪拌，反覆數次定型。再用挖球器挖食。



燕麥粥優格

材料

燕麥粥罐頭1罐、優格500 c.c.

做法

將燕麥粥罐頭加入優格拌勻後食用。



優格黃瓜汁

材料

優格500c.c.、小黃瓜1條、果糖1大匙、黑胡椒粉、鹽各適當。

做法

1.小黃瓜洗淨、切段。
2.果汁機中放入小黃瓜、優格、果糖及鹽打均勻，食用時灑些黑胡椒粉即可。



芒果優格

材料

優格500 c.c.、芒果1個、糖50公克、檸檬汁20 c.c.

做法

1.芒果去皮切塊。
2.果汁機中放入芒果、優格、糖、檸檬汁打勻。

