

# 优格晶露冰

份量: 2 人份

建议于  
**漂亮容颜**  
组别



## 材料:

- 125 克低脂优格
- 125 克低脂牛奶
- 4 汤匙晶露条
- 4 汤匙红豆
- 4 汤匙切丁仙草
- 4 茶匙马六甲椰糖浆: 马六甲椰糖块、斑兰香叶。
- 1½ 平匙 **NUTRILITE 蛋白质粉**



## 制法:

- 1 把低脂优格、低脂牛奶和 **NUTRILITE 蛋白质粉** 混调。
- 2 把混调物放入冰箱，置隔夜。
- 3 把红豆放入水内煮至变软。
- 4 在一个玻璃杯或杯子内一层层放入优格混调物、晶露条、红豆和仙草。
- 5 若需要可加入刨冰丝。
- 6 淋上马六甲椰糖浆，上桌享用。

每份营养含量				
卡路里	碳水化合物	蛋白质	脂肪	钙
255.6 kcal	42.8 g	16.8 g	2.6 g	156.2 mg



**NUTRILITE™**

