飲料調製實作

香蕉牛奶汁

材料:

熟香蕉 40公克

牛奶 50公克

果糖 10公克

碎冰 1/2杯

作法:

1. 香蕉去皮，放入果汁機，加牛奶、果糖、碎冰攪拌均勻。

註:1.攪拌時間若太長會變色。

 2.果糖可改為蜂蜜，要喝涼者冰塊可多加些。

