

## 健康糖水

## 合桃杏仁糊

文、圖：徐麗萍

合桃有補腦、固腎及健脾的特點，並含豐富維他命E及不飽和脂肪酸，有助通血管，溶解膽固醇，有效防止血管硬化。甜杏仁不僅含有豐富的不飽和脂肪、維生素E、優質蛋白、膳食纖維，還含有鈣、鎂、鋅、鐵等礦物質，容易被人體吸收，夏季食用，不但可以美容養顏，還有減肥功效。

## 食材

- 1、合桃：100克；
- 2、杏仁：70克（小鹽或無味均可）；
- 3、糖/紅糖/黑糖：100克（視個人喜好，可以加減）。

工具：攪拌機

## 煮法

- 1、把合桃、杏仁、糖和4碗水，放在攪拌機內；
- 2、強力攪拌機有加熱功能，攪8分鐘，便可倒出來，成為一碗碗美味芳香的合桃杏仁糊；
- 3、一般攪拌機，攪10-15分鐘，倒出合桃杏仁糊，放在煲內加熱至滾，倒出來便成為一碗碗美味芳香的合桃杏仁糊。

