# 豆浆燕麦美龄粥

## 材料准备

主料：黄豆80g（水500ml）、山药200g、即食燕麦片70g

辅料：冰糖40g

## 制作步骤

①干黄豆提前一天泡发，至少6h，然后打成豆浆，豆浆过滤后倒入一口锅内小火煮开

②山药上蒸锅蒸熟把皮剥掉加入豆浆中，用勺子把山药碾碎，加开水调节粥的浓稠度，然后加入即食燕麦片，适量冰糖关火焖一会儿。