

这个发糕作早点很好,健康.

1. 1 cup milk
2. 2 eggs
3. 1/3 cup sugar
4. 1/3 oil (cooking oil) you can add ¼ cup butter for better flavor
5. 2 table spoon yeast
6. 1 cup quick oats, 1 cup corn meal, 1 cup all purpose flour (ratio 1:1:1).

将 1,2,3,4,5 和 6 放到微波炉专用容器,混合成糊状,盖好,发到两倍大,放到微波炉,4 分钟就好了.(注意每家微波炉不一样,我也是试过几次,可以先试 3.5 分钟).
每天早上,切块,用微波热 20 秒.

A. 调成糊状,看看粘稠度.



B. 发好



C.成品



D.开吃



E.看看内部结构

