



粥的种类很多，甜的咸的都有，而藜麦红薯小米粥也可以说是一款健脾胃、助消化、增强体质的养生粥，不管大人小孩都适合。藜麦是最近几年才在粗粮界升起的一颗新秀，原产于南美洲安第斯山区，大约有6000年的种植历史，虽然价格得百十元一斤，但仍然阻挡不了人们对它的推崇。



藜麦红薯小米粥

食材：藜麦、小米、红薯



第二步：锅里倒水烧开，放进切好的红薯丁煮五分钟左右，倒进洗好的小米。



藜麦属于活性食物，泡水或者煮熟都会发芽，不影响食用，且大部分的营养物质都集中在胚芽上。