



# Gingko Barley in Soy milk

Serves 8

## INGREDIENTS

- 100g soybean curd sheets (dessert type)
- 1L soybean milk (reduced sugar)
- 250ml water
- 50g pearl barley (rinsed under running water)
- ½ cup ginkgo nuts
- 3-5 pandan leaves (tied to a knot)

## METHOD

1. Wash barley pearls with water.
2. Crush or tear soy bean curd skin into small pieces.
3. Simmer barley pearls with water, pandan leaves and soymilk until the barley pearls have expanded. Use small fire.
4. Add in ginkgo nuts.
5. Add in soy bean curd skin.
6. Bring to a boil and simmer until soft or desired consistency.
7. Serve warm or chilled.

## NUTRITIONAL VALUE

(per serving)

Energy: 183kcal	Cholesterol: 0mg
Carbohydrates: 22g	Dietary Fibre: 4.8g
Protein: 12g	Sodium: 10mg
Fat: 5g	



# 腐竹薏米白果 豆浆水

份量：八份

## 材料

- 100克豆腐皮（甜点型）
- 1L豆浆（低糖）
- 250毫升水
- 50克薏米（用水冲洗）
- ½杯白果（去壳）
- 3-5片班兰叶（绑结）

## 做法

1. 用清水洗净薏米。
2. 将豆腐皮压碎或撕成小块。
3. 加入水，用小火煮薏米，香兰叶和豆浆，直到薏米膨胀。
4. 加入白果。
5. 加入豆腐皮。
6. 煮沸后，小火煮至软或所偏好的浓稠度。
7. 趁热吃或放凉后放入冰箱冷却后享用。

## 营养分析

（每份）

热量：183卡路里  
碳水化合物：22克  
蛋白质：12克  
总脂肪：5克  
胆固醇：0毫克  
膳食纤维：4.8克  
钠：10毫克



# Barli Gingko dalam Susu Soya

8 Hidangan

## BAHAN-BAHAN

- 100g kepingan kacang soya (soybean curd sheets), jenis pencuci mulut
- 1L susu kacang soya (kurang gula)
- 250ml air
- 50g barli (dibilas dengan air)
- ½ cawan kacang gingko
- 3-5 daun pandan (ikat simpul)

## CARA

1. Cuci barli dengan air.
2. Hancurkan kepingan kacang soya kepada saiz kecil.
3. Reneh barli dengan air, daun pandan dan susu soya sehingga barli menjadi kembang. Gunakan api kecil.
4. Masukkan kacang gingko.
5. Masukkan kepingan kacang soya.
6. Masak sehingga mendidih dan reneh sehingga lembut atau konsistensi yang diingini.
7. Hidangkan panas atau sejuk.

## NILAI NUTRISI

(setiap hidangan)

Tenaga: 183kcal

Karbohidrat: 22g

Protein: 12g

Lemak: 5g

Kolesterol: 0mg

Serat: 4.8g

Natrium: 10mg