

## 有機小麥飯團

### 【材料】

有機布格麥 (Organic Bulgur) 半杯

紅蘿蔔絲 適量

日本飯素 適量

水 1.5 杯

### 【步驟】

1. 將有機布格麥、水及紅蘿蔔絲倒入鍋中，拌勻，煮至沸騰後，蓋鍋蓋，轉小火煮至乾身（約 25-30 分鐘）。
2. 然後加入日本飯素拌勻，趁熱搓成小飯團，即可食用。