




CAKES &
COOKIES



CAKES &
COOKIES



聖誕節 健康食譜



香港社區營養師協會



洛神花莓莓汽水

- 材料：**
- 洛神花 --- 120克
 - 士多啤梨-- 20克
 - 黑莓 ----- 2湯匙
 - 梳打水----- 50毫升
 - 檸檬片 ---- 2片
 - 迷迭香 ---- 2條



- 做法：**
1. 將洛神花泡在少量熱水中，泡2分鐘或泡至熱水變成深紅色
 2. 待洛神花水放涼，然後加入凍梳打水
 3. 把士多啤梨、黑莓、檸檬片和冰塊加入洛神花汽水
 4. 加入迷迭香，即成



芝士聖誕樹

- 材料：**
- 忌廉芝士 ----- 250克
 - 車厘茄 ----- 4粒
 - 粟米粒 ----- 2湯匙
 - 番茜 ----- 2棵
 - 蒜粉 ----- 少許
 - 鹽 ----- 少許
 - 甜筒杯 ----- 1個
 - 杏仁片 ----- 少許



- 做法：**
1. 將忌廉芝士，檸檬皮，大蒜粉和鹽放入攪拌碗中，攪拌至完全混合
 2. 將番茜切碎，車厘茄切半，備用
 3. 將保鮮紙放平，放上忌廉芝士混合物，盡量壓平，再放多一張保鮮紙在忌廉芝士混合物上，用麵粉棍壓平
 4. 將其中一邊保鮮紙拿走，將忌廉芝士混合物包上甜筒杯
 5. 將切碎香菜壓入忌廉芝士樹表面，使其變綠，確保覆蓋所有白色部份
 6. 用車厘茄、粟米粒和杏仁片和芝士聖誕樹上裝飾
 7. 放入冰箱中冷卻至牢固，約30分鐘



麻糬布朗尼蛋糕



- 材料：**
- 翠玉瓜 ---- 3小條
 - 蛋 ----- 1隻
 - 植物油 ---- 1/2 杯
 - 糖 ----- 1/2 杯
 - 香草精 ---- 1茶匙
 - 蘇打粉 ---- 1,1/2茶匙
 - 鹽 ----- 1茶匙
 - 全麥麵粉 ----- 1杯
 - 生可可粉 (Cacao Powder) ----- 1/2杯
 - 洋車前子粉 (psyllium husk powder) ---2湯匙
 - 脫脂奶 ----- 160毫升

- 做法：**
1. 準備其他配料時，將翠玉瓜切絲，放在篩將中隔水
 2. 將焗爐預熱至180度，然後在焗盤上鋪上牛油紙
 3. 在一個大碗中，將植物油和糖混合，加入香草精和雞蛋，攪拌均勻
 4. 加入生可可粉，蘇打粉和鹽，攪拌至混合
 5. 輕壓翠玉瓜，但不要使切碎的翠玉瓜完全變乾，加入碗中攪拌
 6. 加入麵粉並，輕輕混合直至混合
 7. 在另一碗中，將脫脂奶加入洋車前子粉混合，攪拌均勻並放入微波爐叮1分鐘
 8. 在焗盤中，先倒入一半蛋糕混合物，再加入洋車前子麻糬，再將剩餘的蛋糕混合物倒入焗盤中
 9. 焗25-28分鐘





食譜由麥雯蔚註冊營養師提供

記住Like & Follow
香港社區營養師協會HKCDA Facebook專頁！
我哋會定時發放健康資訊㗎！



香港社區營養師協會

©2020 香港社區營養師協會 版權所有

未經批准，不得以任何形式或方法複製、複印、修改或傳送此單張之任何部分。