

高營養草餅 (15 份)

材料： 香草奶皇皮料

糯米粉	¾	杯
低脂花奶	½	杯
椰汁	½	杯
芥花籽油	2	茶匙
艾草粉	2	茶匙
黃豆粉	4	湯匙

高營養奶皇餡 / 美祿餡

營養奶粉	10	茶匙
水	½	杯
砂糖	3	湯匙
吉士粉	1.5	茶匙
雞蛋	3	隻
植物牛油	4	湯匙
美祿粉*	4	湯匙



註：若製作美祿餡，請將美祿粉取代吉士粉。

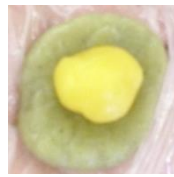
餡做法： 高營養奶皇餡/美祿餡

1. 營養奶粉加水攪勻，再加植物牛油及沙糖慢火煮溶。
2. 將澄麵粉、吉士粉或美祿粉放入湯碗中加雞蛋攪勻，再慢慢倒入營養奶中攪至杰身。



皮做法：

1. 將糯米粉、低脂花奶、椰汁、芥花籽油、艾草粉放入湯碗攪勻，然後用中火蒸 40 分鐘。
2. 將粉團放入保鮮袋內搓 20 分鐘，然後取出代凍備用。
3. 把粉團分 15 份，放入 1 茶匙餡料包好，再沾上黃豆粉，即可食用。



營養成份： (每份)

碳水化合物	13.1	克	蛋白質	2.3	克
脂肪質	5	克	總熱量	100	(卡路里)

鳴謝：東區尤德夫人那打素醫院營養部