

# 食譜

## Recipes



## 彩虹班戟

(約 4 人分量)

### 食材：

低筋麵粉 (已篩好)	1 杯
泡打粉	1 茶匙
雞蛋 (打勻)	2 隻
低脂奶	1 杯
植物牛油 (溶)	1 湯匙
新鮮雜果	1 杯

(註：1 杯 ≈ 240 毫升)



### 調味料：

砂糖	2 茶匙
士多啤梨果醬	2 湯匙

### 烹調方法：

1. 將麵粉放入碗中，加入泡打粉、糖一起拌勻，再倒入蛋漿、低脂奶及植物牛油攪拌至軟滑成班戟粉漿，備用。
2. 燒熱鑊，倒入班戟粉漿 (約 2 湯匙分量)，每面用慢火煎約 2-3 分鐘，直至呈金黃色。
3. 重覆步驟 2，將餘下的粉漿煎成班戟，備用。
4. 於班戟面塗上少許士多啤梨果醬，然後鋪上雜果即成。



### 營養小貼士

1. 將水果入饌，例如將之加入小朋友愛吃的班戟中，可令食物更美味健康。
2. 以水果及果醬代替糖漿，可提供更多維生素、礦物質和膳食纖維等營養。
3. 以易潔鑊烹調，減少用油之餘，令食物香脆可口。