懷孕
文章

白桃啫喱奶凍

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

奶凍材料：

- 牛奶　200毫升
- 魚膠粉　6克
- 糖　40克
- 水　20毫升

啫喱材料：

- 白桃　1個
- 白桃汁　130毫升
- 魚膠粉　4克
- 糖　10克
- 水　20毫升
- 薄荷葉　1片

步驟：

1. 先做奶凍。將魚膠粉和水混合拌勻。
2. 開小火，將牛奶、糖與魚膠粉混合物煮至微微出煙。
3. 倒入杯中至7成滿，冷藏最少4小時。
4. 白桃去皮洗淨後切成小粒。
5. 混合魚膠粉和水。將白桃汁、糖及魚膠粉混合物以小火煮至微微出煙。
6. 取出奶凍，放上白桃粒，倒入白桃汁至9成滿。冷藏3小時，即可食用。

立即分享