



有愛總是“甜”

文：鄧鳳蓮

談到“甜品”，許多人都難以抗拒，總有一至兩款“心頭好”。尤其是每次忙碌過後或心情煩悶的時候，看見精緻而又美味的甜品，總會有種“是時候獎勵自己”的感覺。今期健康廚房請來梁太，以及他兩個兒子：駿禧哥哥和駿祺弟弟，一起製作和分享兩款甜品，希望可以讓大家在忙碌中啾啾氣、加加油。

雪花酥 (低糖版)

(一) 材料 (16 小塊份量)

- 棉花糖 (小粒) 150g
- 餅乾 150g
- 牛油 45g
- 堅果 40g
- 蔓越莓 40g
- 烘焙奶粉 45g





(二) 步驟

1. 把牛油放入不沾鍋裏小火融化（圖一）；
2. 倒入棉花糖（約 1 至 2 分鐘），待棉花糖完全融化（圖二）；
3. 倒入烘焙奶粉攪拌約 20 秒關火（圖三）；



圖一



圖二



圖三

4. 加入餅乾、堅果、蔓越莓，讓棉花糖包裹着餅乾、堅果和蔓越莓（圖四）；
5. 取出放在方盆定型，放點烘焙奶粉壓實壓平（圖五）；
6. 待固定形狀後切成小方塊狀，再在每粒雪花酥撒上奶粉即可（圖六）。（加上包裝袋，可作送禮之用。）



圖四



圖五



圖六



流心芒果布甸

(一) 材料 (3人份量)

- 芒果 3 個 (切粒)
- 芒果啫喱粉 2 盒
- 淡奶 380ml
- 熱水 340ml



(二) 步驟

1. 用攪拌機把一半芒果粒打成蓉；
2. 把芒果蓉倒入冰粒模雪至冰粒；
3. 芒果啫喱粉用 170ml 熱水煮溶 (圖七)；
4. 加入餘下 170ml 的常溫水，放涼後備用；
5. 加入 380ml 淡奶，拌勻 (圖八)；
6. 剩餘的一半芒果粒放布甸杯底 (圖九)；
7. 倒入布甸水，放入芒果冰粒 (圖十)；
8. 放入雪櫃至凝固便可。



甜品有助減壓，令人心情愉悅，與朋友分享，更可傳遞愛與快樂。

(作者：家長)