

藍草莓鬆餅



材料: 牛油 (室溫)---夏天 / 溶牛油---冬天	1.5	安士
甘香砂糖 / 天然蔗糖	3	安士
麵粉	5.5	安士
泡打粉 Baking Powder	1	茶匙
食用梳打粉 Bicarbonate of Sods	1	茶匙
蛋 (大號)	1	隻
藍草莓 Blueberry	5	安士
乳酪 Yoghurt	5	安士
小紙杯	8	個



步驟 1 , 2 及 3



輕手拌入藍草莓



用雪糕匙將粉漿料放入紙杯內



放入已預熱至攝氏 190 度的焗爐焗約 19 分鐘

製作方法:

1. 將室溫之牛油放入方便用手攪拌之容器內, 加入砂糖, 攪勻。
2. 加入大號蛋汁, 再加入乳酪, 分次攪勻待用。
3. 將麵粉, 泡粉及食用梳打炒篩勻後, 慢慢拌入上項牛油蛋汁材料中。
4. 輕手拌入藍草莓, 然後放入企身可焗之小紙杯中, 份量約多於紙杯的一半, 放入已預熱至攝氏 180 度的焗爐焗約 19 分鐘, 至頂呈金黃色便可供食。

心得分享：

1. 在烤盆上放兩張錫紙才放紙杯，對熱度會控制得較佳。
2. 牛油比人造植物固體油更少化學物品，不用牛油可自由更改。
3. 全素食者可以不加蛋， 加 50 克鮮奶代替。
4. 可改用其他生果， 如紅草莓， 士多啤梨， 黑提子乾等。

製作者：Prakashini 聖潔生命會瑜伽中心