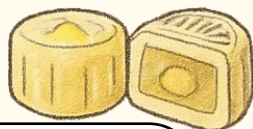


冰心果凍鳳梨月餅



乳品類

水果類

全穀雜糧類

內餡 (6-7顆)

鳳梨：200 克 (160克打汁，40克切丁)

鮮奶：50 毫升

細砂糖：20 克

玉米粉：7 克

動物奶油：6 克

外皮

冰水：250 毫升

鳳梨汁：50 毫升

蒟蒻粉：30 克



在地食材：
大樹鳳梨

作法

1. 先做內餡

1.切160克鳳梨，加入鮮奶、糖、玉米粉一起倒入果汁機打勻。

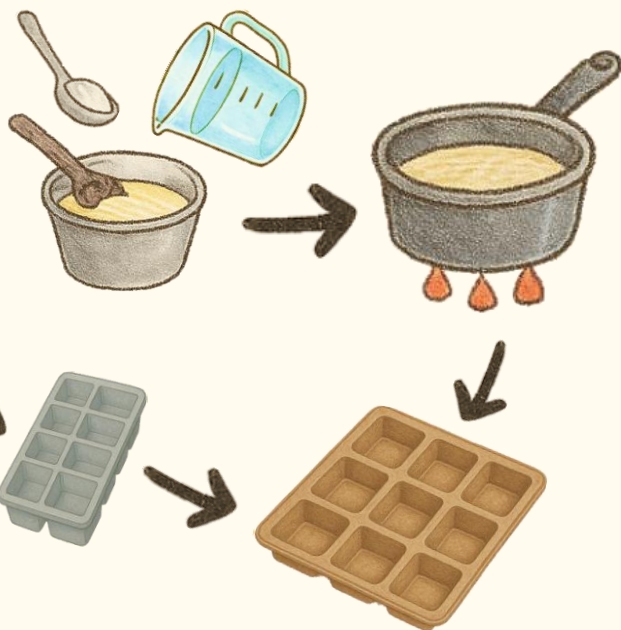
2.將步驟1果汁倒入不沾鍋煮至黏稠，過程中要不停地攪拌。

3.加入動物奶油攪拌均勻，再放入40克鳳梨丁煮5分鐘起鍋放涼，倒入內餡模具冷凍定型。

⊗**溫馨提醒**：內餡模具要比外皮模具小！

2. 再煮外皮

將蒟蒻粉倒入冰水攪拌至溶化，倒入不沾鍋中，開小火一邊攪拌一邊加入鳳梨汁，攪拌至稍有凝固狀關火。



3. 包餡

將液狀外皮倒入模型約1/3，趁半凝固時放入冷凍內餡，再填入外皮液至全蓋住，等稍降溫後放入冰箱冷藏定形。

⊗**溫馨提醒**：冷凍內餡放入模具時可輕壓一下讓內餡在月餅中間。



冰心果凍鳳梨月餅

營養成分-1顆

✓ 熱量：
70 大卡

✓ 蛋白質：
0.6 公克

✓ 碳水化合物：
15 公克

✓ 脂肪：
0.8 公克

食物類別

✖ 全穀雜糧類：0 份

✖ 水果類：0.4 份

✖ 豆魚蛋肉類：0 份

✖ 乳品類：0.03 份

✖ 蔬菜類：0 份

✖ 油脂與
堅果種子類：0.1 份