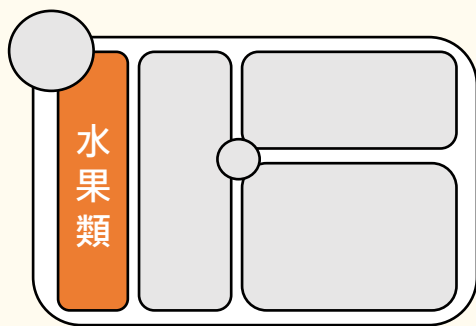


紅白Q樂杯



食材 (4人份)

芭樂：240 克（紅白芭樂各半）

水：250 毫升

糖：30 克

蒟蒻粉：30 克



在地食材：
大社芭樂

作法

1. 先打芭樂汁

芭樂加入100毫升的水與糖一起打汁後過篩。

✿溫馨提醒：紅芭樂較甜，白芭樂較香，雙色併用風味佳，也更營養！

2. 煮果膠

1. 將蒟蒻粉倒入150毫升冰水攪拌至溶化。

2. 倒入不沾鍋中開小火一邊攪拌一邊加入230毫升的芭樂汁攪拌至稍有凝固狀關火。

✿溫馨提醒：不用打太細還能保留鳳梨的口感！



3. 盛裝

將煮好的果膠倒入果凍杯，放涼後冷藏定形。

✿溫馨提醒：趁熱加入芭樂絲可增加口感，淋上椰奶風味更佳。



紅白Q樂杯

營養成分-1人份

✓ 熱量：
101 大卡

✓ 蛋白質：
1 公克

✓ 碳水化合物：
22 公克

✓ 脂肪：
1 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 份

✕ 蔬菜類：0 份

✕ 油脂與
堅果種子類：0 份