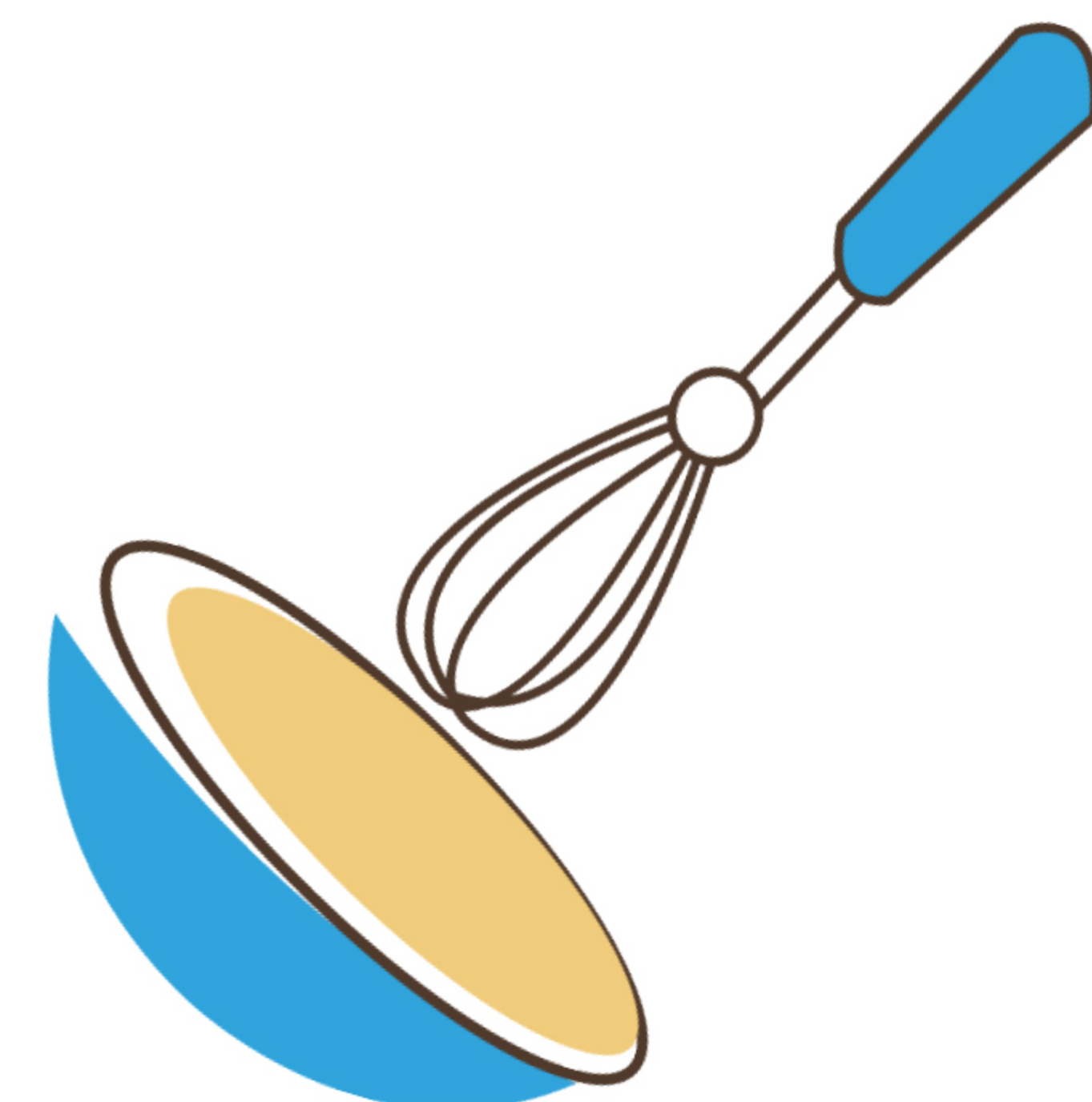




香蕉罗望子松饼



主料

5人份

- 1/4 杯低筋粉
- 3/4 杯全麦面粉
- 3/4 杯半脱脂牛奶
(脂肪含量1.5% - 1.8%)
- 1.5 个鸡蛋
- 1.5 个蛋清
- 1/2 汤匙即发干酵母
- 3/4 汤匙蜂蜜
- 2 汤匙罗望子酱
- 35 克无盐黄油
- 1.5 根香蕉去皮切成两半
- 3/4 汤匙杏仁

做法

- 1 将面粉、牛奶、鸡蛋、干酵母和蜂蜜倒入碗中搅拌，直至面糊均匀，在温暖的地方发酵 30 分钟。
- 2 蛋清打发，加入碗中轻轻拌匀。
- 3 在烧热的平底锅里融化一半黄油，把香蕉片煎至微带棕黄色。
- 4 加入蜂蜜、罗望子果肉、葡萄干、坚果，与香蕉一起煎烤。
- 5 用另一只平底锅融化剩下的黄油，煎 10 个小松饼。
- 6 将松饼放入小吃盘，把煎好的香蕉片放进松饼折叠。用罗望子、葡萄干和坚果酱装饰松饼。装盘完毕后即可享用。



缅甸厨师
 缅甸厨师协会会长
 世界无国界厨师 (WCWB) 委员会成员
 奥利弗·埃塞尔·梭德

香蕉罗望子松饼

营养信息：以每份计算。

能量 (千焦)	991千焦	能量 (千卡)	237千卡
蛋白质	7克	脂肪	9克
碳水化合物	34克	糖	10克
饱和脂肪	4克	膳食纤维	4克
钠	133毫克		

*营养成分可能因食材状况而有所不同

以上的健康美食菜谱由世界无国界厨师 (WCWB) 委员会成员为雀巢健康儿童全球计划特别订制，帮助儿童从小建立健康的饮食观念，让其终生受益。