



浆果雪糕

主料

5人份

半斤（约 250 克）低脂原味酸奶

1.5 汤匙蜂蜜

0.5 汤匙香草精

1 两蓝莓

1 两覆盆子

做法

- 1 搅拌原味酸奶、蜂蜜和香草精直至均匀平滑。
- 2 在雪糕模具中倒入一半混合液，在每个模具里放入几粒浆果，用木棍将之挤压到模具底端。然后冷冻15分钟左右，让雪糕略微变硬。
- 3 与此同时，用搅拌器把剩下的原味酸奶和浆果打成泥，倒入雪糕模具，冷冻至少 3 至 4 个小时。取出雪糕即可享用！

浆果雪糕			
营养信息：以每份计算。			
能量（千焦）	258千焦	能量（千卡）	62千卡
蛋白质	3克	脂肪	1克
碳水化合物	11克	糖	10克
饱和脂肪	0克	膳食纤维	1克
钠	32毫克		

*营养成分可能因食材状况而有所不同



沙特阿拉伯厨师、行政总厨

世界厨师协会（WACS）非洲及中东地区洲主管

世界无国界厨师（WCWB）委员会成员

托马斯·古格勒

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。