

## 高鈣芝麻雪花糕-1



- 先準備好所需材料
- 鮮奶500cc 代糖3大匙
- 玉米粉80g 沾料：芝麻粉



- 取一湯鍋將所有材料加入並拌勻，然後移至瓦斯爐上，小火邊加熱邊攪拌，
- 略有黏稠感即可熄火
- 然後準備一適合容器



## 高鈣芝麻雪花糕-2



- 將完成的麵糊倒入並抹平，然後放涼，送冷藏2~3小時



- 冷藏定型的雪花糕取出



## 高鈣芝麻雪花糕-3



□ 切成長條型或月餅型



□ 沾上芝麻粉即可

食譜來源：多多開伙



## 高鈣芝麻雪花糕-營養素分析

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	膳食纖維	鈉	鉀	鈣
67.5 大卡	2.0 公克	2.3 公克	9.8 公克	0.4 公克	20.8 毫克	83.3 毫克	88.5 毫克

