

小廚佳餚

最近疫情未消退，大家仍要保持社交距離，不妨繼續在家中找樂！繼韓國爆紅的人氣食譜「手打400次咖啡」（焦糖奶蓋咖啡）的熱潮後，最近國外就興起「Pancake Cereal」這個食譜，即把原本的早餐穀物由一粒粒迷你班戟代替，可配上牛油、楓葉糖漿或加上牛奶，當早餐享用。製作一般班戟基本只需四種材料：白麵粉、糖、牛奶和雞蛋。而在「小廚佳餚」介紹的食譜當然不會那麼簡單了，一定是最有「營」的，所以今期會和大家分享健康高纖維的「Pancake Cereal」食譜。

有「營」小貼士

班戟最好即整即食。
加入各式各樣的水果和脫脂牛奶一起食用更健康！



有「營」特色：

在這個食譜，全麥的麵粉和燕麥代替了白麵粉，再加入奇亞籽，這樣能增加班戟膳食纖維的含量，有助提升飽肚感、腸臟蠕動，預防便秘。此

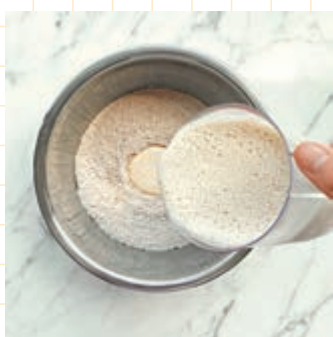
外，食譜用的希臘乳酪含0%脂肪，既低脂，又能供應優質的蛋白質。因為乳酪能提供鎖水的效果，所以能讓每一粒班戟都有彈牙的口感。最後由

健康和含有較低的飽和脂肪的植物油——橄欖油，以之代替牛油。一啖一班戟，大人細路都啱食。各位朋友，快跟住食譜動手做吧！

做法

1. 將雞蛋、杏仁奶、砂糖、希臘乳酪和雲呢噶精油拌勻，直至沒有任何粉粒，備用

2. 在另一隻大碗裏，將全麥麵粉，燕麥，鹽，梳打粉，肉桂粉和奇亞籽混合，在中間挖洞，然後將預備好液體材料加入



3. 輕輕將材料拌勻；別過度攪拌，否則煎好的班戟會比較硬

4. 將混合粉漿倒入調味瓶中，或使用Ziploc袋，在角落剪一個小孔

5. 將易潔平底鑊加熱，然後加入油。將粉漿擠出鋪在鑊上，每個之間留有空間，用中小火煎約2分鐘或表面有氣泡及凝固，然後再煎另一邊約30秒



有營最緊要
pancake

Happy
咁嘅樂一餐



材料

- 全麥麵粉1杯（123克）
- 快熟燕麥1/2杯（40克）
- 0%脂肪的希臘乳酪1/4杯（63g）
- 梳打粉1茶匙
- 肉桂粉1茶匙
- 杏仁奶250ml
- 黃金幼砂糖2湯匙
- 1茶匙雲呢噶精油

- 橄欖油1茶匙
- 鹽少許
- 奇亞籽1湯匙
- 雞蛋1隻

- 兩人分量：
- 烹飪時間：半小時



營養師小檔案

石芷茵在英國倫敦國王學院（King's College London）獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院（HKUSPACE）修讀營養治療學深造文憑，成為香港認可營養師。

個人網頁：

www.tiffanyshek.com

Instagram/Facebook：

tsheknutrition