



小廚佳餚

秋天是豐收的季節，時令的食材有芋頭、南瓜、栗子等。食用時令食物不但味道新鮮，而且某些食物的維他命含量可能會較高。今期《小廚佳餚》會教大家用秋天成熟的芋頭做兔兔小餅塊，以下的食譜調校了牛油和糖的分量，比起坊間餅塊的糖分較低、更健康，不會過甜和過膩。芋頭兔兔的做法非常簡單，造型小巧可愛，可以一家大小一起製作呢！

家喻芋曉 秋兔來了

12隻芋頭兔兔分量

餅皮食譜：

- 全麥低筋麵粉 160克
- 牛油 100克
- 糖霜 (icing sugar) 40克
- 雞蛋 1隻
- 吉士粉 20克



餡料食譜：

- 芋頭 220克
- 牛奶 30克
- 蜜糖 40克

營養師小資料



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

製作步驟

1. 芋頭洗淨後去皮切小塊，蒸熟後壓成蓉，再加牛奶、蜜糖攪勻，搓成圓球，冷藏15分鐘
2. 牛油先打發，再加入糖霜、雞蛋打發至挺立
3. 在牛油霜中加入吉士粉、全麥低筋麵粉，混合成麵團，搓成小圓球後，再冷藏15分鐘
4. 其中一個麵團預留做兔兔的耳朵，其他麵團則攤平包入芋頭餡料，包好後搓成橢圓形，而耳朵的部分則是搓成長條形，黏在橢圓麵團上，再用筷子點上眼睛，芋頭兔兔造型就完成了
5. 放入預熱了的焗爐，200度焗10分鐘便完成

小貼士：

剛焗完的芋頭兔兔有裂紋是正常的，放涼後裂紋會合起來

