

低糖低脂奶酪DIY



【低糖低脂奶酪】

材料(約做8個)：

低脂鮮奶 450ml

鮮奶油 150ml

代糖 30g(約一般糖50g)

吉利丁片 3片(約7g)

做法：

1. 先將吉利丁片泡冷水瀝乾備用。(因遇熱水會結成整團，所以必需要用冷水軟化)
2. 最小火加熱300ml鮮奶並慢慢將糖加入溶解。
3. 將鮮奶油與鮮奶1:1拌勻，加入步驟2中。
4. 將吉利丁片加入攪拌至完全溶化。
5. 將煮好的材料倒入容器中，待冷卻後，再放入冰箱中冷藏3小時凝固成形。
(加熱至80°C，加熱至鮮奶鍋邊會冒出小泡泡)
6. 可加上當季水果、果醬或玉米片等變換口味。
7. 口感軟硬度可依個人喜好調整吉利丁片的份量。



※低糖低脂奶酪與一般奶酪熱量比較

	種類	份量	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)
DIY	低糖低脂奶酪	80g	92	2.2	7.6	3.7
市售	原味奶酪	80g	126	2.2	8.9	8.7

註：奶酪再加上當季水果、果醬或玉米片等熱量要再另外計算ㄛ！



臺北市立聯合醫院和平院區 營養科 關心您

