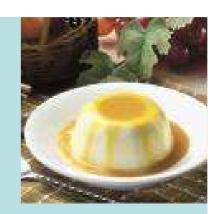
## 倭糖低脂奶酪DIY



## 【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濿乾備用。(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℃,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亡!



₹ 臺北市立聯合醫院和平院區 營養科 關心您

