

## 低脂乳酪鮮果雪條

近年興起色彩繽紛的乳酪雪條，賣相非常吸睛，吸引了不少人去買來拍照，放上 Facebook 和 Instagram 「呃 like」！

不過一條都索價\$30-50，價錢比我最愛的哈根大師雪條還要貴，所以每次我經過都沒有買。最終我決定買材料親手弄，一條的原材料少過\$10，而且還可以加入不同種類的水果，更真材實料更健康！結果我把製成品的相片放上自己的 Facebook 專頁，成功「呃 like」！可說是當時開專頁以來，最多人 like 的一個 post 呢！

**準備時間：10 分鐘**

**雪藏時間：4 小時**

### 蜜糖味雪條(白色)材料 (4 條份量)

士多啤梨	1 碗
低脂原味乳酪	2 碗(500 克)
蜜糖	2 湯匙

### 士多啤梨味雪條(粉紅色)材料 (4 條份量)

士多啤梨	1 碗
低脂原味乳酪	2 碗(500 克)
低糖士多啤梨果醬	3 湯匙

### Smoothie 雪條(粉紫色)材料 (4 條份量)

書中任何一款排毒飲料 (圖中為粉紫迷人 smoothie)	3 碗
----------------------------------	-----

做法：

1. 士多啤梨洗淨，去蒂。切成粒或心形。
2. 低脂原味乳酪和低糖士多啤梨果醬/蜜糖攪勻，成乳酪漿。或可將書中任何一款含有乳酪的排毒飲料直接當成乳酪漿。
3. 將心型士多啤梨片放入雪條模，再倒入乳酪漿到雪條模中至 9 成滿，插入雪條棒，用紙巾抹去多餘的乳酪漿。放入雪櫃雪藏過夜。脫模，即成。

秘訣：

1. 倒入乳酪漿後，用叉子將士多啤梨片按壓在雪條模，否則雪藏後便看不到士多啤梨了。
2. 倒入乳酪漿到雪條模中至少要到 9 成滿。否則雪條棍與芝士乳酪漿之間會有

空隙。

3. 使用低脂原味乳酪取代一般雪條中的忌廉，可減低脂肪至少 80%，而且含豐富益生菌，有助腸道健康。

4. 平時製作含有乳酪的排毒飲料時，可以多製作一點，並如上述步驟去製作乳酪雪條，非常方便省功夫。

營養分析（每份）：

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
<b>蜜糖味雪條(白色)</b>	126	21.1	6.4	2.0	0.5
<b>士多啤梨味雪條(粉紅色)</b>	93	10.4	6.4	2.0	0.5

對換（每份）：

	奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
<b>蜜糖味雪條(白色)</b>	1	0.5	0	0.5	0	0
<b>士多啤梨味雪條(粉紅色)</b>	1	0	0	0.5	0	0