

素食 · 環保 · 愛地球

素食雅集

71

蔓越莓甜筒

3
人份

提供：雅書堂 主廚：邱寶鈞

材 料：甜筒餅乾3個、白飯1碗、蔓越莓30公克、
核桃15公克、葡萄乾10公克、起士粉1大匙

調味料：味醂1大匙

做 法

- 1 核桃放入預熱至120°C的烤箱，烤約10分鐘至熟，取出放涼，壓碎。
- 2 白飯趁熱拌入味醂，攪拌均勻後加入起士粉、蔓越莓、核桃及葡萄乾一起拌勻待用。
- 3 準備甜筒餅乾，把飯料填入，再用飯料做成丸子狀擺在最上面，就像一支甜筒了。

美味米食小妙招

小 朋友或大朋友最喜歡甜筒冰淇淋，那麼把飯變成冰淇淋的吃法，更能引起食慾了。

