

懶人食譜 III--養生甜點

小易牙

1. 愛心冰棒

材料： ①發黑點的香蕉若干 ②巧克力豆(chocolate chips)可用 dark chocolate, semi-sweet, milk chocolate, 隨意 ③碎果仁(pistachio, walnuts, pecans, 花生, sliced almonds 都可以)

做法： ①將香蕉剝皮，橫切成兩截，插上做冰棒的木片或竹籤，放置冷凍櫃 4-6 小時 ②將巧克力豆放在中碗，放入半鍋熱水裡，小火加熱至全部巧克力豆融化 ③從冷凍櫃取出香蕉，裹上巧克力醬，蘸上碎果仁，放在蠟紙上待涼 ④可立即享用，或放回冷凍櫃保存。

香蕉有豐富的鉀離子，對控制血壓，調節心律幫助很大。香蕉的果膠和纖維使人有飽足感，但糖尿病人要斟酌食用。若選用不甜的黑巧克力豆來包裹香蕉，則每條熱量減少約 40 卡。黑巧克力和堅果仁都含有抗氧化劑，雖然熱量不低，但因為使人有飽足感，其他的食物相對地會減少攝取。

2. 前列腺保健酥

材料： ①南瓜子半磅 ②蛋白五個 ③塔塔粉(cream of tartar)半小匙 ④代糖(Splenda or Truvia)一杯 ⑤椰子粉三大匙

工具： Sil-Pat 一張(一定要，不然會黏烤盤。蠟紙也不太理想，在三百度左右就開始冒煙，很討厭。Sil-pat 在做餅乾時也很好用。你一旦試了就會愛上它，我還買了好幾張送給老饕朋友們，極受歡迎)

做法： ①烤箱加熱至 325 度 ②將蛋白打至發泡，撒上塔塔粉，繼續打

往 下 扎 根 向 上 結 果

到蛋白不流動而呈海綿狀(此步驟和海綿蛋糕做法雷同) ③加入代糖、椰子粉、南瓜子，不要過度攪拌④將混合物放在 Sil-Pat 上，以 325 度烤 8-12 分鐘，蛋白變成金黃色 ⑤放涼了就很容易從 Sil-Pat 上剝離

可加乾的紅莓、葡萄乾，則口感較結實。若不加，則此餅乾口感較鬆脆，而且完全無糖、無油、無澱粉，適合糖尿病人食用。南瓜子對攝護腺有保健的作用，但男女都可食用。



3. 地中海式果仁糕

材料： ①無糖優格(yogurt)一杯②黑棗或紅棗(prune or dates)一杯，去核，切小丁③杏仁粉一杯 ④亞麻籽(flaxseeds)半杯⑤核桃一杯 ⑥橘皮，只取橘色部份，磨細，一茶匙⑦蜂蜜(或 agave nectar，升糖指數較低，適合糖尿病人) ⑧肉桂粉半茶匙 ⑨蘇打粉一茶匙

做法： ①將 8 吋乘 12 吋烤盤抹油，烤箱預熱 325 度 ②先把無糖優格杏仁粉、肉桂粉、蘇打粉拌勻，再倒入其他的材料拌勻③烤 30-40 分 ④等果仁糕冷卻至室溫，即可切塊享用

此糕為高纖維、含不飽和脂肪、對心血管及腸道順暢大有幫助。唯一美中不足的是，優格中的益菌大多被烤死了。使用優格是為了代替雞蛋、奶油，使它更低脂，因為果仁已經含很多不飽和脂肪了。

野人獻曝、班門弄斧，只是拋磚引玉，希望姐姐們提供更多健康又美味的食譜與大家分享。有時遇到福音朋友們，她們對健康食譜有興趣，我們就可以藉機會邀請他們參加小組，或請他們到家裡分享更美好的靈糧食譜--聖經。