

)(TLS

甜點、醃醬與淋醬

食譜

目錄

3	義大利香醋	4	蕃茄醬
	藍莓奶昔		檸檬大蒜沙拉醬汁
	黑櫻桃莓果奶昔		
	藍莓起司蛋糕		
	柑橘油醋醬		
	椰子馬卡龍		
	藜麥布丁		
	水果堅果沙拉		
	辣醬（素食）		

義大利香醋

P2

10人份

¾ 杯特級初榨橄欖油
¾ 杯義大利香醋
1 瓣大蒜，切碎
½ 小匙乾奧勒岡葉
2 小匙第戎芥末醬

在有蓋子的寬口玻璃瓶中充分混合所有材料。以鹽與胡椒調味後，緊緊密封。將所有材料均勻混合後放入冷藏。

藍莓奶昔

FS，RR，SS，CC，P2

1人份

2 杓蛋白粉 - 香草口味
1 杯藍莓
1 杯無糖杏仁漿或米漿

以果汁機充分打至綿密。

黑櫻桃莓果奶昔

FS，RR，SS，CC，P2

1人份

2 杓蛋白粉 - 香草口味
½ 杯黑櫻桃，去籽
½ 杯藍莓
½ 杯水或低脂牛奶

將冰塊（讓奶昔口感變稠可多放些冰塊）與所有材料倒入果汁機後充分打至綿密。

藍莓起司蛋糕

RR，SS，CC

4人份

¼ 杯胡桃
¼ 杯杏仁
1 大匙橙皮
¾ 杯藍莓
1 杯半脫脂瑞可達起司
½ 盎司純蜂蜜
¾ 杯草莓

將4個杯子蛋糕模型用保鮮膜包住。放入起司，蜂蜜與橙皮到碗中，用叉子搗碎。將三分之二的藍莓與起司混合材料混合在一起，並均分到蛋糕杯中。用力擠壓，讓表面均勻。在表面撒上堅果。用湯匙的背面將表面壓平，並將堅果壓進混合物中。冷藏1個小時來成型。食用時，倒在盤中，將保鮮膜撕掉。每個蛋糕上面鋪上一片草莓，搭配剩下的藍莓食用。

柑橘油醋醬

RR，SS，CC

4人份

1 大匙白醋
½ 盎司葡萄柚汁
½ 盎司柳橙汁
½ 盎司萊姆汁
6 大匙特級初榨橄欖油
1 盎司整顆杏仁
鹽與胡椒少許

在有蓋子的大瓶中，倒入醋與果汁。拌入油。混合後，加入杏仁再攪拌以鹽與胡椒調味。

椰子馬卡龍

RR，SS，CC

8人份

2 小匙無糖椰子粉
1 大匙植物油
1 大匙香草精
2 杯切碎的椰肉
4 顆蛋
1 杯赤蘚糖醇
1 小匙杏仁精
½ 杯碎杏仁

將烤箱加熱至375度。將蛋白與香草精、杏仁精混合（蛋白應有1/2杯）。將赤蘚糖醇與椰子混合。將碎杏仁與乾、濕材料一起混合。揉成約直徑1吋的球狀。稍微壓平，放置在抹油的烤盤上。彼此間距1-2吋。將烤箱溫度調至325度，烘培15分鐘或底部呈金黃色且上方開始顏色變深。

藜麥布丁

RR，SS，CC

6人份

1 小匙香草精
2 大匙蜂蜜
1 顆石榴果肉
¾ 杯 藜麥
2 杯豆漿
2 根香蕉
2 大匙赤蘚糖醇

在碗中加入藜麥與1又1/2杯的水，加熱煮沸。蓋上鍋蓋，以小火煨煮15分鐘或至藜麥變軟並吸飽水分。用果汁機將牛奶，香蕉，赤蘚糖醇打到綿密狀。與藜麥一同倒入深鍋中。以中火加熱，讓混合材料變濃稠與綿密，5-10分鐘。加入蜂蜜，石榴與香草精一起攪拌。

水果堅果沙拉

RR，SS，CC

4人份

¼ 杯杏仁
2 盎司龍舌蘭糖漿
1 顆蘋果
2 大匙檸檬汁
1 杯草莓
½ 杯藍莓
1 顆梨

將蘋果與梨去核，切成塊狀。將半顆檸檬擠汁。微波爐加熱糖漿10秒，將糖漿倒入水果中攪拌。加入莓果，杏仁後翻拌。冷藏30分鐘，風味更佳。

辣醬（素食）

P1，P2

2杯的量

乳膠手套
10-15 顆辣椒
1 杯蘋果醋
4 瓣大蒜
½ 小匙鹽
½ 小匙辣椒粉
½ 小匙乾香菜
¼ 小匙孜然
半顆萊姆汁
半顆萊姆皮
奇亞籽以讓醬汁濃稠（可省略）

穿戴乳膠手套，將籽從辣椒中取出後切碎辣椒。將辣椒與所有材料混合。如口感不夠濃稠，可多加辣椒或奇亞籽。如太稠，可添加醋。以玻璃罐保存。可保存6個月。

蕃茄醬

P1, P2

4人份

6 盎司無添加鹽濃縮蕃茄泥
½ 杯水
2 盎司米醋
5 小匙甜菊糖
¼ 小匙洋蔥粉
1 大匙鹽
⅓ 小匙研磨過的丁香
⅓ 小匙肉桂粉
⅓ 小匙大蒜粉

充分混合所有材料。可製作1又½杯。

檸檬大蒜沙拉醬汁

P1, P2

8人份

1 大匙鹽
½ 杯新鮮檸檬汁
½ 杯橄欖油
1 小匙黑胡椒
2 瓣大蒜

將檸檬汁與橄欖油混合。將大蒜與鹽壓碎，加入檸檬汁與橄欖油的混合液。加入胡椒調味。

