

) (TLS

蛋類與早餐食譜

食譜

## 目錄

---

3	藍莓杏仁鬆餅	4	蛋白質蛋糕-2
	綠花椰菜起司歐姆蛋		蕃茄蘑菇歐姆蛋
	法式肉桂吐司		雞肉培根蔬菜歐姆蛋
	卡達起司煎餅		
	簡易菠菜洋蔥烤蛋—6天的早餐！		
	雞蛋沙拉		
	無穀類蛋白質鬆餅		
	菠菜蘑菇烤蛋		
	蛋白質蛋糕-1		

## 藍莓杏仁鬆餅

SS, CC  
2人份

½ 杯燕麥粉  
¼ 杯杏仁  
½ 杯全麥麵粉  
1 杯 2%低脂牛奶  
1 小匙泡打粉  
½ 杯藍莓  
3 顆蛋

將乾料過篩到碗中。加入蛋白混合。加入一半牛奶均勻混合後，再加入另一半牛奶。加入藍莓，接著在鍋中以湯匙倒入一杓混合的材料，形成圓鬆餅狀。每一邊煎30秒或顏色變深。

## 綠花椰菜起司歐姆蛋

RR, SS, CC  
4人份

1 杯綠花椰菜  
4 大匙紅蔥頭  
1 大匙水  
1 杯100%液體蛋白  
4 盎司低脂瑞士起司

將綠花椰菜、紅蔥頭與水混合放入可微波的碗中，上面覆蓋一層保鮮膜。以大火微波3½分鐘直到綠花椰菜變軟，亦可使用蒸煮方式。在中型深鍋中噴上食用噴霧油後，倒入蛋白，以旋轉的方式讓蛋白布滿鍋底。把起司倒在一半的歐姆蛋上，加上綠花椰菜混料。將歐姆蛋另一半折上，以小火續煎1-2分鐘。

## 法式肉桂吐司

SS, CC  
1人份

2 顆蛋  
1 大匙香草精  
2 片高纖全麥麵包  
1 大匙奶油  
1 大匙肉桂粉

加熱大型不沾平底鬆餅鍋/燒烤加熱板後塗上奶油。將蛋打在淺碟內，加入香草精與肉桂粉充分混合。將麵包浸在蛋液中，翻轉一次上色。將麵包放到平底鍋上煎2分鐘，直到變成金黃色且表皮酥脆。

## 卡達起司煎餅

SS, CC  
4人份

½ 小匙香草精  
1 杯低脂卡達起司  
3 顆蛋  
2 大匙橄欖油  
⅓ 杯全麥麵粉

將所有材料混合，製成可以製作鬆餅或威化餅的麵糊。以中火將煎鍋加熱，噴灑食用噴霧油。將½的麵糊放到鍋中，直到表面產生氣泡。用鏟翻面，將另一面煎至顏色呈微焦色。

## 簡易菠菜洋蔥烤蛋—6天的早餐！

Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2  
1人份 (或6人)

1 盒32盎司紙盒裝的液體蛋白  
3 顆蛋  
1 包10盎司裝的切好冷凍菠菜  
1 顆洋蔥，切塊

依指示將菠菜解凍。在9x11的玻璃烤盤中噴上食用噴霧油。加入所有材料。以350度烘烤45分鐘。分成6份。放到冰箱中保存，食用時以微波爐加熱1-2分鐘。

## 雞蛋沙拉

RR, SS, CC  
1人份

1 小匙黃芥末  
黑胡椒少許  
½ 杯卡達起司  
2 顆大水煮蛋，切塊  
⅓ 杯芹菜，切塊

將所有材料混合，即可食用。

## 無穀類蛋白質鬆餅

FS, RR, SS, CC, P1, P2  
1人份

2 杓蛋白粉 - 香草口味  
3 盎司無糖蘋果醬  
2 顆雞蛋  
肉桂粉與肉荳蔻少許  
椰子油

將所有材料混合在一起。在鍋子上加入椰子油，當融化時，以湯匙倒入一杓混合的材料，形成圓鬆餅狀。以中高火煎至顏色變深後翻面。

## 菠菜蘑菇烤蛋

FS, RR, SS, CC, P1, P2  
6人份

1 夸脫液體蛋白  
1 杯蘑菇  
3 杯菠菜  
鹽與胡椒少許

將所有材料放入已先噴上防沾食物油的玻璃烤皿中，以177度烘烤45分鐘。此為6人份量，可放入冰箱，要吃的時候微波加熱即可。

## 蛋白質蛋糕-1

SS, CC  
1人份

食用噴霧油  
¼ 根香蕉  
1 杯新鮮嫩菠菜葉  
1 大匙花生醬  
½ 杯草莓  
1 大匙肉桂粉  
1 大匙香草精  
½ 盎司燕麥片  
5 顆蛋白

用中火熱鍋。噴灑食用噴霧油。將所有材料放入果汁機打30秒（水果除外）成麵糊。將麵糊放到鍋中。將水果片放到麵糊上。蓋上蓋子，悶煎2-3分鐘直到麵糊出現氣泡，翻面，續煎到完全熟透。將花生醬塗抹在鬆餅上。

## 蛋白質蛋糕-2

RR, SS, CC

1人份

食用噴霧油

- 1 根壓成糊狀的香蕉
- 1 大匙花生醬
- 1 大匙肉桂粉
- 1 小匙肉荳蔻
- ½ 小匙磨過的丁香
- 1 大匙香草精
- 3 顆蛋

以中火熱鍋。噴灑食用噴霧油。將所有材料放入果汁機打30秒成麵糊。將麵糊放到鍋中。蓋上蓋子，悶煎2-3分鐘直到麵糊出現氣泡，翻面，續煎到完全熟透。將花生醬塗抹在鬆餅上。

## 蕃茄蘑菇歐姆蛋

RR, SS, CC

1人份

- 2 顆蛋
- ¼ 杯起司
- 1 顆牛蕃茄
- 1 個大蘑菇，切丁

將蛋打到碗中，加入起司攪拌。將混合材料倒入已經噴灑少許食用噴霧油的炒鍋中。將蕃茄與蘑菇均勻地撒在上方。以中小火煎10-15分鐘，讓歐姆蛋成型。

## 雞肉培根蔬菜歐姆蛋

RR, SS, CC

1人份

- 2 片雞肉培根
- 2 顆蛋
- 2 大匙綠甜椒
- 2 大匙洋蔥
- 2 小匙橄欖油
- 3 顆蘑菇，切片

將蛋打到碗中。加油烹煮蔬菜約5分鐘。將火轉小，加入蛋煎至中間成型。將蛋皮鏟離鍋底，摺疊成歐姆蛋的形狀。盛盤後放上培根一同食用。

