

糙米布丁//全穀好料理//

【全，有全部的意思，指完整包含胚乳、胚芽、麩皮之完整穀粒】

每天至少 1/3 澱粉來自全穀類食物

營養素分析 1 人

熱量：256 大卡

醣類：43.7 公克

蛋白質：7 公克

脂肪：7.3 公克

食物種類：乳品類(每天早晚一杯奶)、水果類(每餐水果拳頭大)、  
堅果種子類(堅果種子一茶匙)、全穀雜糧類(飯跟蔬菜一樣多)

準備材料(3 人份)：熟糙米飯 1 碗(160 公克)、低脂鮮奶 1 杯(240 毫升)、蛋黃 1 顆、奇異果 1 顆、香蕉 1 根(140 公克)、蜂蜜 15 公克、奶油 10 公克、堅果 10 公克

製作步驟：

1. 將糙米飯、牛奶放入鍋中加熱，持續攪拌避免燒焦，沸騰後轉小火，煮至稠化
2. 加入蛋黃、蜂蜜及香蕉泥並快速攪拌均勻
3. 加入奶油，繼續以小火煮至糊狀
4. 依自己喜好加入堅果與奇異果丁即完成