

黑蕎麥華爾滋奶凍

指導員 / 謝妮靜

製作者 / 謝妮靜



設計概念

以米穀粉結合在地黑米與蕎麥，打造口感細緻、穀香淡雅的奶凍；選用田中在地蜂蜜與青農峻富農場火龍果製品點綴，強化地方辨識度。黑米帶出自然甜與深紫色澤，蕎麥提供堅果香與顆粒層次；整體甜度以蜂蜜調和，更輕盈也更友善日常飲食。

預備食材

主要材料

黑米	75 公克
蕎麥	45 公克
牛奶	300 毫升
鮮奶油	100 毫升
蛋黃	2 顆
蜂蜜	適量
吉利丁粉	4 公克
香草棒	1 小段
米穀粉	2 大匙

佐料與裝飾

火龍果醬	適量
火龍果乾	2 片

料理步驟

1. 穀物準備

- 黑米煮熟，以果汁機打成黑米泥。
- 蕎麥煮熟；部分顆粒乾炒或烘烤備作增香。

2. 奶凍基底

- 鍋中加入牛奶、鮮奶油、黑米泥、蕎麥與米穀粉，小火加熱至微滾。
- 取一碗加入蜂蜜拌勻，慢慢倒回鍋中攪拌使均勻。
- 加入香草棒增香，熄火放涼。

3. 凝固成型

- 吉利丁粉加入牛奶拌至溶解，倒入奶凍基底中拌勻。
- 倒入模具，冷藏 3 小時至凝固。
- 淋上果醬、果乾、蕎麥顆粒點綴。

營養標示

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	211.3 大卡	211.3 大卡
蛋白質	5.9 公克	5.9 公克
脂肪	11.7 公克	11.7 公克
飽和脂肪	6.3 公克	6.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	20.6 公克	20.6 公克
糖	2.9 公克	2.9 公克
鈉	27.7 毫克	27.7 毫克

每日飲食指南

		每 100 公克
熱量	211.3 大卡	全穀雜糧類 1.04 份
乳品類	0.17 份	豆魚蛋肉類 0.28 份
蔬菜類	0 份	水果類 0.07 份
油脂與堅果種子類	2.32 份	