

【健康營養補給站】高蛋白點心--紫薯慕斯蛋糕



大家知道原來吃蛋糕也可以補充蛋白質嗎！一般市售的蛋糕和麵包都是使用麵粉製作，含有較多的油脂與糖，但蛋白質相對不足，可是對於牙口較不好的老年人來說蛋糕的質地柔軟、外觀吸睛，是很好的點心來源。因此這次特別加入雞蛋、鮮乳、嫩豆腐等元素增加優質蛋白質的量，並加入根莖類食材，來添加營養素的豐富性，設計質地柔軟、易咀嚼的高蛋白點心-- 紫薯慕斯蛋糕。

紫薯慕斯蛋糕 (6 人份) 材料

杏仁粉 61 公克、雞蛋 5 顆、全脂鮮乳 250 毫升、紫薯 100 公克、嫩豆腐 300 公克、吉利丁片 6 片、糖 30 公克、泡打粉 0.6 公克

製作步驟

需分三部分製作 (A.蛋糕+B.內餡+C.外觀)

A. 蛋糕

1. 分離蛋白與蛋黃 (分兩盆) ，杏仁粉秤好過篩，烤箱預熱至 160 度。
2. 先調製蛋黃麵糊：杏仁粉加入 50 毫升鮮乳、蛋黃與泡打粉，用刮刀拌勻。
3. 打發蛋白並加入 15 公克糖，打到硬性發泡。(拿起攪拌棒後蛋白不會滑落) 。
4. 蛋黃麵糊中加入打發好的蛋白，用刮刀拌勻。
5. 放入預熱好的烤箱，烤約 45 分鐘取出。
6. 放涼後分割出 2 片相同厚度的蛋糕片備用。

B.原味慕斯 (內餡)

1. 吉利丁片以冰水泡軟 (備用) 。
2. 鮮乳 (50 毫升) 隔水加熱，放入糖 (5 公克) 及泡軟的吉利丁片 (3 片) 後攪拌至融化。
3. 放入豆腐 (200 公克) 並用攪拌機攪勻。

C. 紫薯慕斯 (外觀)

1. 紫薯去皮切小塊蒸熟、瀝乾放涼。
2. 鮮乳 (150 毫升) 隔水加熱，放入糖 (10 公克) 及泡軟的吉利丁片 (3 片) 攪拌至融化。
3. 放入紫薯、豆腐 (100 公克) 並用攪拌機攪勻。

紫薯豆腐慕斯蛋糕 (組合—A+B+C)

1. 先鋪一片蛋糕片至模具底部。
2. 倒入原味慕斯，放入冰箱冷藏至慕斯凝固。
3. 放入第 2 片蛋糕片。
4. 倒入紫薯慕斯，將紫薯慕斯放入冰箱冷藏至凝固即可。

最後取出脫模，即完成！

結語

今天的紫薯豆腐慕斯蛋糕是 6 人份，每人份約 190 大卡，蛋白質 10 公克，蛋白質比例約占總熱量 20%，其中優質蛋白質占比 90%。大家可依照自己的口味減少或增加糖的攝取，大家不妨嘗試這道既簡單好吃又富含優質蛋白質的蛋糕吧！

營養成分 (1 人份)

熱量(大卡)	碳水化合物 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)
191	22	10	7

NTUHF