懷孕
文章

果仁香蕉班戟

十一月 10, 2020

孕媽有營食譜

材料：（四人分量）

- 低筋麵粉120克
- 雞蛋　　3隻
- 香蕉　　2條
- 果仁　　50克
- 白糖　　50克
- 泡打粉　　3克
- 牛奶　　100毫升
- 無糖糖漿　　2湯匙

步驟：

1. 香蕉去皮後壓成蓉，果仁搗成碎狀。
2. 粉漿加雞蛋、白糖及香蕉蓉，用手動打蛋器拌勻。
3. 以小火燒熱平底鍋，放入粉漿，當餅皮表面煎至出現小氣泡後，翻轉至另一面再煎約30秒，取出待用。
4. 重複以上煎煮步驟至粉漿用完，最後在班戟加入果仁粒及無糖糖漿便可。

MATERNA® Opti-Lac® 授乳營養補充品含益生菌 Lactobacillus fermentum CECT5716^ (發酵乳酸桿菌 CECT5716^)。它為天然存在於健康授乳婦女母乳中的益生菌，有助減少在授乳期間造成乳房不適的細菌#，並已獲歐洲食品安全局(EFSA)的安全資格認証(QPS)和美國食物及藥物管理局(FDA)確認為安全使用之成份(GRAS)。

^ 每粒含不少於 3 x 109 菌落形成單位
# 研究對象為有特別情況的授乳婦女

立即分享