

香蕉的偽裝術 香蕉的偽裝術

香蕉有充分的維他命、礦物質和纖維，是小朋友渡過下午的能量來源，所以值得為它堅持。如果您沒有新的主意，為什麼不試試這三個妙計？

1. 飯盒以外的餐單

果汁沙冰是一個很好的方式來吸引挑剔的食家進食 (或應該說是喝?) 更多的水果。這個泡沫豐富、細滑和美味的香蕉沙冰是午餐的完美配搭。

成分 (可製成4-5 杯)

4杯的豆奶，椰子奶或其他無牛乳成份的奶類，
2隻中等大小冰凍香蕉，切片
2 茶匙香草味香精

做法

將所有原料放入攪拌器，一分鐘高速攪拌，直至變幼滑的質地和有泡沫。更可試使用冰凍的香蕉，脂肪能使冰凍的香蕉在攪拌時變得細滑而不起粒。

2. 焗香蕉麵包

這個簡單的食譜每一次做都效果完美，是一個理想的做法來讓你的孩子吃掉熟透的香蕉！

配料

285克白麵粉
1 茶匙小蘇打
½ 茶匙鹽
110克牛油，額外作塗抹用
225克砂糖
2隻雞蛋
4隻熟透的香蕉，壓扁
85毫升脫脂奶 (或正常牛奶混合 1 茶匙檸檬果汁)
1 茶匙香草香精



香蕉的偽裝術

gsk

做法

預熱烤箱至180c/350F，篩麵粉，蘇打粉和鹽入一個大碗。

做法

在另一個碗，混合牛油和糖拌勻直到光滑。再加入雞蛋，香蕉泥，脫脂奶和香草香精，混合牛油和糖拌勻。拌入麵粉。在20 x 12.5 厘米或8 x 5 吋的焗盤上搽牛油，將麵包混合物倒入焗盤。放入焗爐約一小時，或直到麵包混合物升起及變成金黃色。從焗爐中取出讓焗盤晾涼幾分鐘後，倒出放到架子上完全冷卻。現在隨時可以享用！

3. 獲得創意

如果一切都失敗了，為什麼不拿出顏色筆，在香蕉皮畫鬼臉偽裝成可愛小不點？你可以將一隻香蕉切成兩半，去造自己的小小『壞蛋獎門人』，或加上一個眼罩和領巾成為小海盜！