

火龙果啫喱

份量: 32 粒啫喱



材料:

- 140 克预先调甜的 Konnyaku啫喱粉
- 1 粒火龙果
- 3 汤匙柠檬汁
- 500 毫升水
- 2 平匙 **NUTRILITE 浆果味蛋白质粉**



制法:

- 1 把火龙果弄成糊状，或放入搅拌机内加少许水搅拌。放置一边。
- 2 把水倒入锅内煮沸。加入Konnyaku啫喱粉，搅拌至啫喱完全溶化。熄火。
- 3 加入火龙果糊和柠檬汁。
- 4 在一个小碗内加入少许水和**NUTRILITE 浆果味蛋白质粉**混调至蛋白质粉溶化。倒入啫喱液内。
- 5 把步骤4的啫喱液倒入每个啫喱模。让啫喱待冷至室温。
- 6 接着把啫喱放入冰箱内，直至啫喱凝固成形。
- 7 从啫喱模取出啫喱并享用!

每份营养含量					
卡路里	碳水化合物	蛋白质	脂肪	维他命C	钙
22.7 kcal	4.9 g	0.8 g	0.1 g	2.2 mg	9.3 mg



NUTRILITE™

建议于
漂亮容颜
组别

