



快到周末了，大家不如一起動動手，來個夏天親子美食，既可以跟小朋友享受親子樂之餘，又可以訓練小朋友手肌，今次就想同大家分享以下一款甜品！



甜品：士多啤梨芝士凍餅 (5-6 人份量)

材料：餅乾 100g、牛油 50g、士多啤梨 (按自己喜好)、忌廉芝士 250g、
士多啤梨乳酪 200g、淡忌廉 200ml、砂糖 90g、魚膠粉 10g

用具：6 吋錫紙盤

1. 首先，做餅底，把餅乾壓碎，為了不浪費，可以把餅乾放在密實袋，然後提供滾筒之類的東西給小朋友用來壓碎，再加入牛油。混合後，慢慢平均鋪上錫紙盤上，餅底的厚度可以根據個人喜好來決定。
2. 之後，進行打忌廉芝士的步驟，把它打至滑狀便可，再加入士多啤梨乳酪。(建議先把忌廉芝士放在室溫放軟，相對較容易攪拌。)
3. 再把淡忌廉和砂糖放入鍋中加熱煮溶，而魚膠粉則隔熱水溶解。
4. 接著把所有混合物加在一起拌勻，倒入錫紙盤，放雪櫃冷凍，大約 2-3 小時就可以凝結，再在上邊鋪上士多啤梨，就大功告成！（如不喜歡士多啤梨，可改為藍莓也可以。）

後記：這款甜品，大部分過程小朋友都可以參與，由壓餅、鋪餅底、攪拌，到裝飾餅面，由於參與度非常高，小朋友都很喜歡和開心。個人覺得，跟小朋友做親子食物，應盡量找一些他們也可以落手落腳一起參與的，一來會增加其投入感，二來也可以訓練小朋友耐性！

上低 2B
梁焯瑤家長
2024 年 6 月 26 日

