



低糖麵包布甸

材料 (6個)

- 麵包 2-3片
- 低脂奶 300ml
- 砂糖 30g
- 全蛋 2隻
- 香草油 少許
- 葡萄乾 12g
- 橙酒 少許

做法

1. 打蛋同時加入砂糖及香草油。
2. 把奶煮至微暖後加入蛋液，混合攪拌，之後加入橙酒，過篩。
3. 麵包切條排杯內，加入混合蛋奶液，洒上葡萄乾。
4. 焗爐預熱170度15分鐘，焗盤座水一半滿以170度焗25分鐘即成。

特色

以低脂奶代替全脂奶可減少飽和脂肪的攝取但不減其他營養素如蛋白質及鈣質，而每杯布甸所含的糖分亦較傳統食譜低，較健康。