



奇異果啫喱布丁

Kiwi Fruit Jelly Pudding

預防感冒 對抗衰老

相

信不少人都知道維他命C的好處，吸收充足的維他命C，不但能預防感冒，還有抗氧化、防衰老、預防心臟病、降低血液中膽固醇及減少血栓的功效。

外表毛茸茸的奇異果，便含有相當豐富的維他命C，它的含量比橙還要高。以每100克的奇異果為例，就含有69毫克的維他命C，相等於我們每天攝取量的70%。此外，奇異果還含有相當豐富的果膠及纖維素，它的纖維素為香蕉的2倍。若你不喜歡奇異果的酸味，不妨用奇異果製成啫喱布丁，美味之餘也能體會奇異果的好處。 ▣

材料：

- 奇異果 2個
- 啫喱粉 3湯匙
- 砂糖 1湯匙
- 滾水 2杯
- 冷水 1/2杯

Ingredients：

- 2 kiwi fruits
- 3 tbsp jelly powder
- 1 tbsp sugar
- 2 cup hot water
- 1/2 cup cold water

做法：

1. 奇異果去皮，切粒。
2. 用2杯滾水溶解啫喱粉，不停向同一方向攪拌，待所有材料溶解後，加入半杯冷水。
3. 倒入奇異果粒入啫喱杯內，注入溶液，放入雪櫃雪2小時至凝固即成。

Method：

1. Skin and dice kiwi fruit.
2. Use 2 cups of hot water to dissolve the jelly powder, and keep on stirring in one direction until dissolved. Then add 1/2 cup of cold water.
3. Add in diced kiwi fruit in a pudding mould, and then pour in the mixture. Place in fridge for 2 hours and serve.