

玫瑰綠茶凍

Rose and Green Tea Jelly 潤膚養顏、促進血液循環

初

夏天氣開始和暖，最適合吃些涼透透的甜點。玫瑰綠茶凍是不錯的推介，脂肪含量極低，而且綠茶含有豐富的維他命、礦物質及具抗氧化功效的茶多酚，能防止皮膚老化。而玫瑰花茶性質溫和，能促進血液循環，幫助肌膚新陳代謝。果凍有濃郁綠茶味，還有淡淡的玫瑰花香，是夏季最佳的消暑甜品。

材料：

綠茶粉	1 湯匙
玫瑰花苞	1 茶匙
魚膠粉	1 湯匙
糖	適量
水	2 杯(16 安士)

Ingredients：

1 tbsp green tea powder
1 tsp rose bud
1 tbsp gelatine
some sugar
2 cups of water (16 oz.)

做法：

1. 綠茶粉加入 1 杯 (8 安士) 溫水攪勻成綠茶粉水備用。
2. 用 1 杯水加入 1 茶匙玫瑰花苞煮成玫瑰花茶備用。
3. 魚膠粉及糖先在大湯碗內拌勻，加入剛煮熱的玫瑰花茶，攪勻至魚膠粉完全溶解。再加入綠茶水拌勻。
4. 將溶液注入啫喱杯內，放入雪櫃冷凍 2 小時即成。

Method：

1. Dissolve green tea powder with 1 cup (8 oz.) of warm water. Stir well.
2. Boil 1 cup of water with 1 tsp rose bud. Set aside.
3. Mix gelatine and sugar in a large bowl. Pour in the hot rose tea, stir until dissolved. Then pour in the green tea water. Stir well.
4. Pour the mixture in the jelly mould. Refrigerate for 2 hours and serve.