

水晶圓 慶元宵

材料：

- 1.水500c.c.
- 2.吉利丁粉30克
- 3.甜菜根粉2.5克
- 4.蜂蜜5克
- 5.圓球模型

做法：

- 1.將250c.c.冷水加入吉利丁粉後拌勻備用。
- 2.將另外的250c.c.水加入甜菜根粉及蜂蜜後拌勻，再加入吉利丁液攪拌至溶解，將液體煮滾後熄火。
- 3.將煮滾的液體倒入圓球模型並入冷凍庫結凍。
- 4.一小時後將模型取出，以溫水沖洗模型背面，稍微溶解後脫模即成為水晶圓。

LINE @ 門諾醫院

不含蛋白質，適用於腎臟病人點心。

營養滿滿圓 慶元宵

材料：

- 1.水500c.c.
- 2.吉利丁粉30克
- 3.均衡營養品100克
- 4.圓球模型

做法：

- 1.將250c.c.冷水加入吉利丁粉後拌勻備用。
- 2.將另外的250c.c.水加入均衡營養品拌勻後過濾備用。
- 3.將拌勻的營養品加入吉利丁液攪拌至溶解，將液體煮滾後熄火。
- 4.將煮滾的液體倒入圓球模型並入冷凍庫結凍。
- 5.一小時後將模型取出，以溫水沖洗模型背面，稍微溶解後脫模即成為營養滿滿圓。



提供熱量及營養素，
適用於營養不良病人點心。

小妙計

- 1.若喜歡較脆的口感或素食者，可改以4克洋菜粉取代30克的吉利丁粉，洋菜粉不需入冷凍庫，放置冷藏庫即可。
- 2.入模型前需將液體煮滾，以免導致無法凝結。
- 3.可依自己喜好準備不同形狀模型，製作出屬於自己的水晶凍或奶凍。

將水晶圓與營養滿滿圓混合即成為圓圓滿滿的綜合圓，適合一般民眾。

營養成分

(3顆水晶圓+3顆營養滿滿圓/每份)

醣類

脂質

蛋白質

4.5g

1.2g

4.8g

48kcal