



糖质68%OFF D糖值8.5g

*D糖值是指碳水化合物（糖类）中在体内可被消化吸收转变为葡萄糖的成分的含有量，以克为计量单位。

材料

【抹茶寒天冻】

水 90g
寒天粉 1g
抹茶粉 1/4小勺

【豆腐慕斯】

奶油奶酪 60g
罗汉糖 25g
鲜奶油 30g
绢豆腐 60g
吉利丁粉 4g
冷水 16g

【红豆沙】

红豆沙粉 10g
罗汉糖 6g
水 35g

【白玉·抹茶糯米小丸子】

糯米粉 15g
水 12g
抹茶粉 少许

【抹茶奶油】

鲜奶油 50g
罗汉糖 5g
抹茶粉 1/2小勺

准备

- 冷水中放入吉利丁粉末混合均匀后冷藏放置至少 10 分钟。
- 绢豆腐厨房纸巾吸去多余水分。
- 豆腐慕斯 30g 鲜奶油常温放置。
- 抹茶奶油中的 50g 鲜奶油冷藏。

「D糖生活」天然代糖罗汉糖
放心吃，每一天放心吃，每一天
D糖生活

0 能量、0 糖分、0 脂肪，
低 GI 且优于木糖醇，可完美代替白砂糖。
百年日本企业匠心工艺，荣誉出品——罗汉糖
取材天然，采用罗汉果粉等提取物，具有清热润
肺等功能，甜度等同白砂糖无需换算，安全健康。
适用于各种料理，日常可用于烹制菜肴、汤品，
甜品烘焙以及咖啡伴侣等。
能为有血糖困扰的高危人群、控制体重的瘦身人
群，带来清甜于口，无糖于身的健康生活新概念。

制作方法

抹茶寒天冻

- ① 将水倒入锅中，加热后倒入寒天粉搅拌均匀。
- ② 抹茶粉中倒入少量热水将抹茶溶解后倒入锅中一起加热。
- ③ 煮开后测试寒天的凝结程度，稍微降温后在杯中倒入4cm高的寒天液，剩余倒入布丁杯中。
- ④ 放入冰箱冷藏。

豆腐慕斯

- ① 奶油奶酪打至奶油状后加入罗汉糖搅拌均匀。
- ② 鲜奶油一次性加入稍打后加入绢豆腐，慢速搅打直至细滑。
- ③ 吉利丁微波加热融化后加入慕斯中搅拌均匀。
- ④ 将慕斯过筛后填充到杯子中，高度为杯子的1/2。
- ⑤ 布丁杯中的寒天冻切成1.5cm的块状。

红豆沙

- ① 将红豆沙·罗汉糖·水倒入平底锅中搅拌均匀后开火。
- ② 中小火炒至无流动性即可，倒出常温冷却。

白玉·抹茶小丸子（白、绿各6个小丸子）

- ① 糯米粉平均分成2份装到布丁杯中，在一杯中加入少许抹茶粉。
- ② 慢慢加入水后揉成团，没有粉末后各分成6等份，搓成圆形备用。
- ③ 放入沸水中煮至漂浮后再煮1分钟即可。
- ④ 捞出放入冷水中浸泡。

抹茶奶油

- ① 罗汉糖·抹茶粉加到奶油中，打至8分。

组装

- ① 抹茶寒天冻--豆腐慕斯--抹茶寒天冻碎粒--红豆沙--糯米丸子--
（由下至上）
抹茶寒天冻碎粒--豆腐慕斯--抹茶奶油--装饰的2颗白、绿丸子；
ABC插牌

扫一扫
注册免费申领