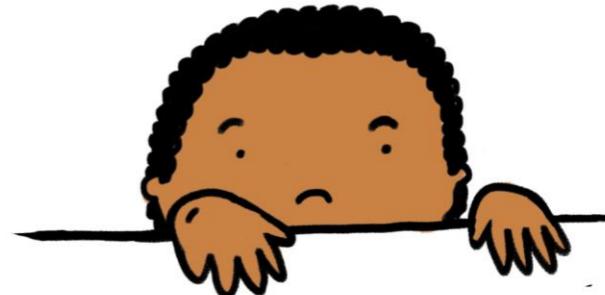


# 只吃烙饼的男孩

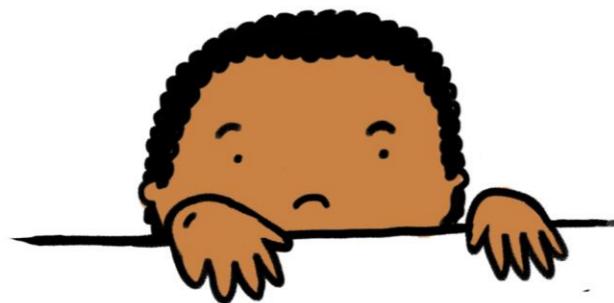
Ulrike Marais  
Kristen Dembaremba  
Nadene Kriel



# 只吃烙饼的男孩

这本书属于

---

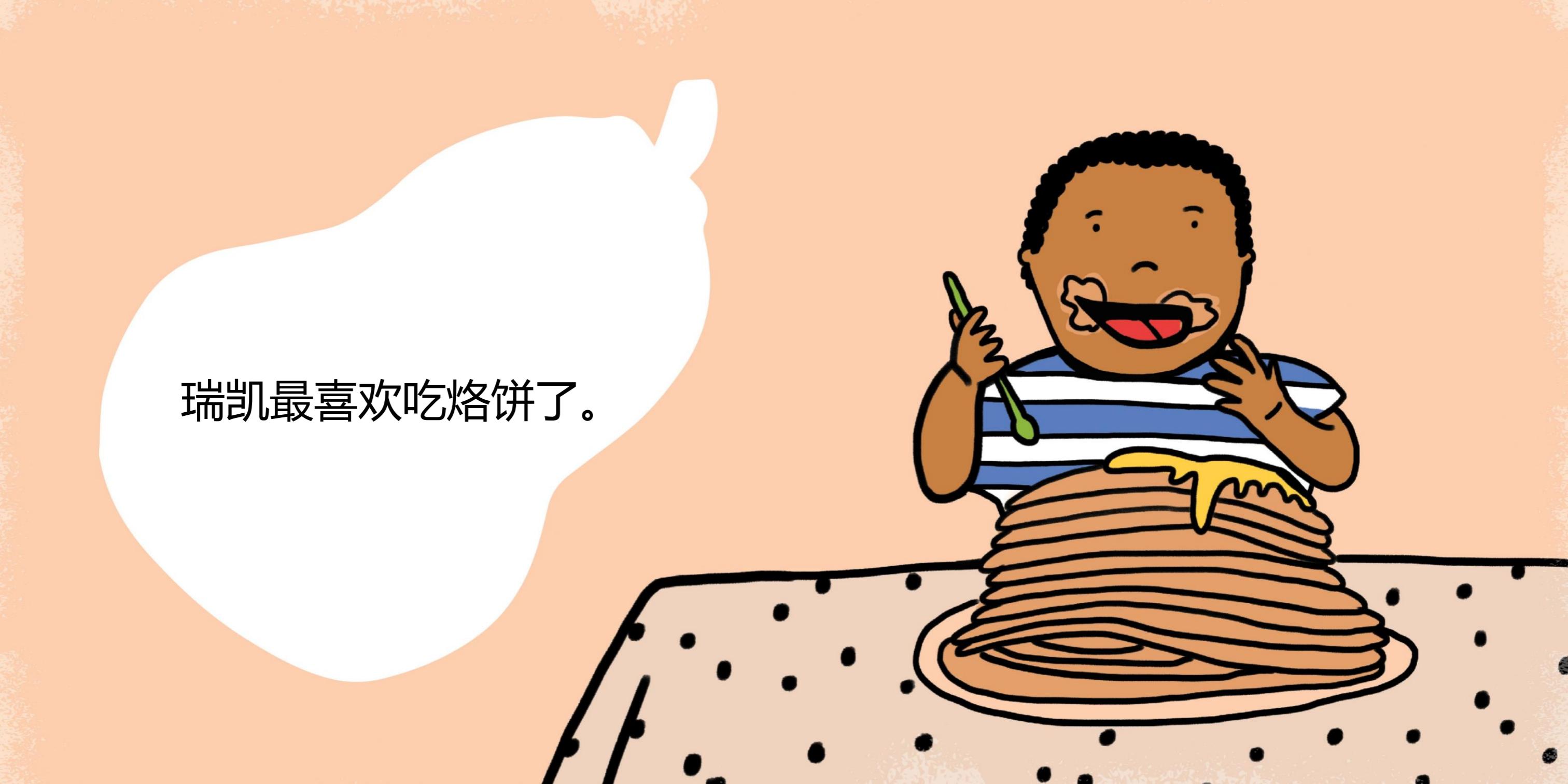




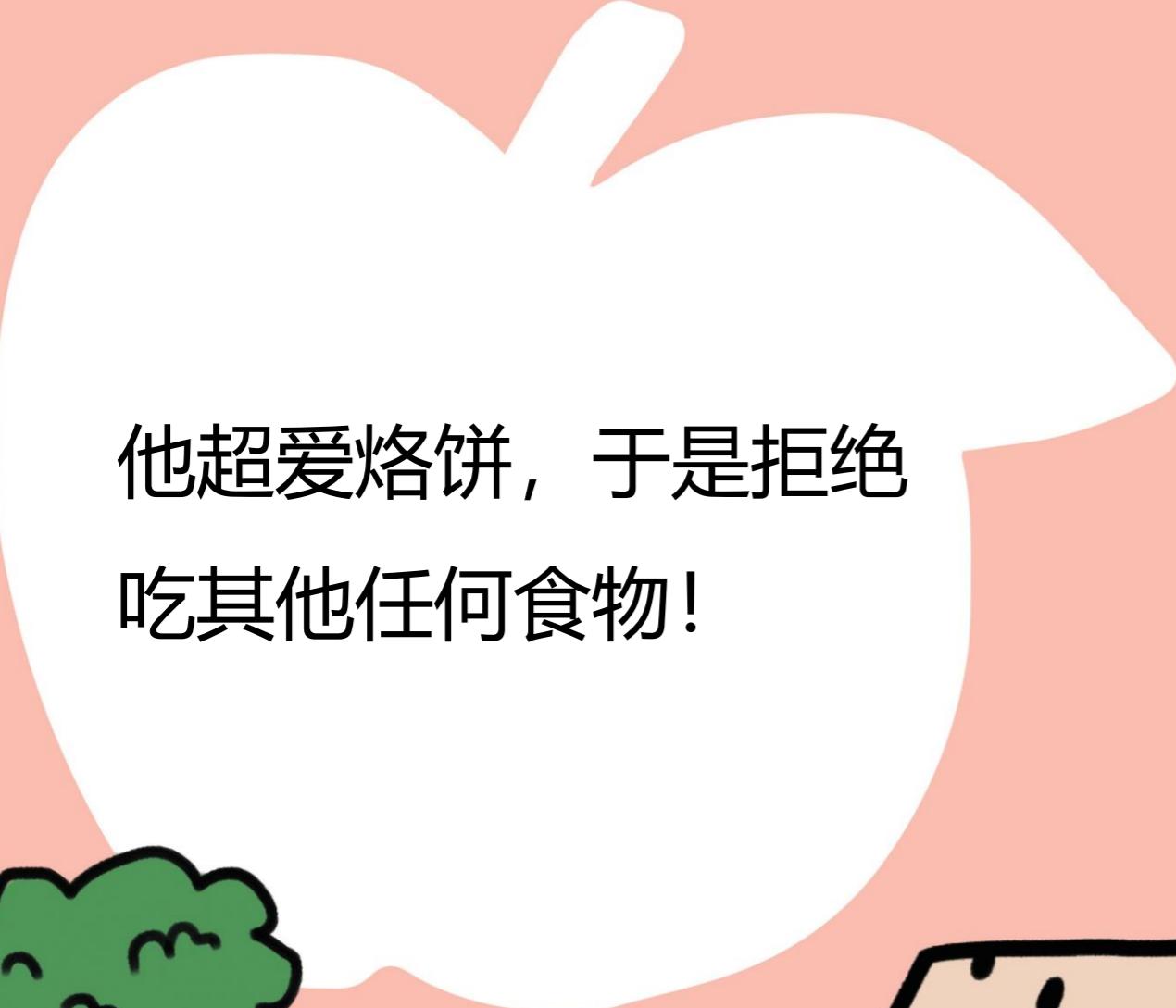
# 只吃烙饼的男孩

Ulrike Marais  
Kristen Dembaremba  
Nadene Kriel





瑞凯最喜欢吃烙饼了。

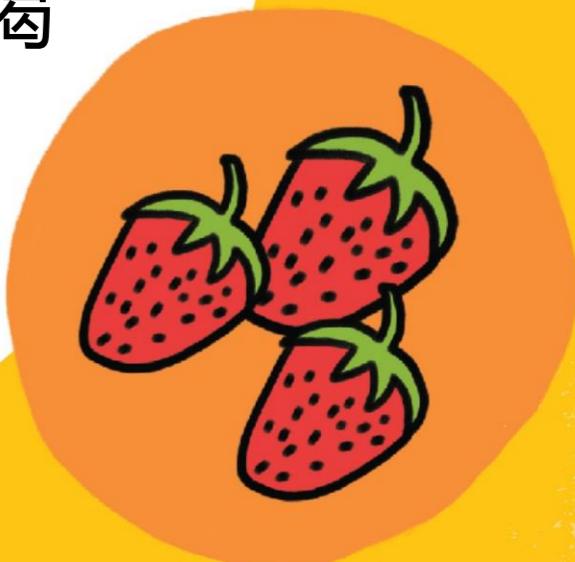


他超爱烙饼，于是拒绝  
吃其他任何食物！





瑞凯妈妈说：“吃点儿  
**有营养的。**吃点儿蔬  
菜和水果！别忘了喝  
水和果汁。”





但瑞凯摇了摇头，说：“不！  
我不吃。我只吃烙饼！”



忽然，妈妈有了个主意。  
“我想到怎么让瑞凯吃健  
康的食物了！”她说。



她为特别烙饼准备了  
意想不到的配料。



妈妈看着瑞凯大口大口地  
吃着，十分高兴。





她咯咯地笑着，心想，  
太棒了。他不知道刚  
才吃了什么！





有一天，瑞凯发现妈妈  
在给他的烙饼里加奶油  
坚果，他非常吃惊。  
“你的配料是蔬菜？”他  
大叫道。





到现在，他还十分喜欢吃烙饼，每天妈妈都会给他准备美味的惊喜。



有时她会加菠菜；有时  
她会加胡萝卜；有时她  
会加草莓或苹果。



每次都有新惊喜。



# 惊喜烙饼菜谱

1杯（250毫升）自发面粉

1个鸡蛋

1杯（250毫升）牛奶

1汤匙（15毫升）糖

2汤匙（30毫升）融化的黄油或人造黄油

一撮盐

1茶匙（5ml）食用油

惊喜：一把煮熟的蔬菜，或脱水蔬菜，或任意水果泥。

## 方法：

把蛋黄和蛋白分开，将蛋白打发至湿性发泡。将蛋黄与糖、牛奶、盐和黄油混合，然后加入到自发面粉中，充分搅拌。加入煮熟的蔬菜或水果泥，最后加入打法的蛋白。在平底锅中加入适量面糊，用中火煎，使面糊起泡变成金黄色，即可食用。

开始享用吧！

