

水果班戟

[份量：二人]

材料：

香蕉/芒果 2 個
罐頭水蜜桃 1 罐
甜忌廉(已打起) 75 毫升

稀麵粉糊：

麵粉 100 克
(或全麥麵粉 50 克+淨麵粉 50 克)
牛奶 250 毫升
雞蛋 2 隻
砂糖 25 克
菜油 1 湯匙
鹽 少許

製法：

1. 預備稀麵粉糊。
 - a. 將麵粉及鹽一同篩入粉盆內，加入砂糖，並在中央開一小穴。
 - b. 加入雞蛋，用木匙拌勻。
 - c. 分次注入半杯牛奶，直至麵糊變得幼滑。
 - d. 注入餘下的牛奶，攪打至稀糊狀。
2. 加入菜油，以量杯盛載麵糊。
3. 在平底鑊抹上少許油，倒進少許麵粉糊，並迅速轉動平

底鑊，使麵粉糊均勻地鋪滿鑊面。

4. 用慢火把稀麵粉糊煎至金黃色後，再反轉煎另一面。
5. 繼續煎餘下的班戟，冷卻待用。
6. 水蜜桃隔去水份，切片或切粒；香蕉切片、芒果切粒
7. 將適量水果及忌廉放在班戟皮上，包好成班戟狀。
8. 繼續完成餘下的班戟，冷藏後的班戟更可口。