



合桃香蕉班戟 30分鐘

合桃香蕉班戟味道香甜，口感豐富，而且含豐富膳食纖維、維他命和礦物質，飽腹之餘亦可滿足孕媽媽對營養的需求。合桃與香蕉含有大量葉酸，有助製造紅血球及促進血液循環，特別有利需要大量血液的孕媽媽，並可幫助小寶寶健全發育，加上香蕉含鎂量高，具有放鬆肌肉及紓緩情緒的效用，讓孕媽媽以愉悅心情迎接新一天。

材料及份量：(4人分量)

- 低筋麵粉 120 克
- 雞蛋 3 隻
- 香蕉 2 條
- 合桃 50 克
- 白糖 50 克
- 泡打粉 3 克
- Anmum™ 孕婦奶粉 20 克
- 溫開水 100 毫升
- 無糖糖漿 2 湯匙

做法：

1. 香蕉去皮後壓成蓉，合桃搗成碎狀。將 Anmum™ 孕婦奶粉用溫開水沖泡，再加入已過篩的低筋麵粉和泡打粉，攪拌至沒有顆粒。
2. 粉漿加雞蛋、白糖及香蕉蓉，用手動打蛋器拌勻。
3. 以小火燒熱平底鍋，用湯匙放入粉漿，當餅皮表面煎至出現小氣泡(約 1 分鐘)後，翻轉至另一面再煎約 30 秒，取出。
4. 重覆以上煎煮步驟至粉漿用完，最後在班戟加入合桃粒及無糖糖漿便可。

溫馨提示：

香蕉富含鉀質，有助消除水腫，同時有豐富的膳食纖維，具通便滑腸的效用，可預防孕期便秘。但香蕉屬熱量及果糖含量較高的水果，所以必須留意食用份量，每天只能吃少於 2 條香蕉。此外，以無糖糖漿取代蜜糖為班戟調味，可減低糖分攝取。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。