



## 電飯煲焗蛋糕 45分鐘

電飯煲焗蛋糕的主要成分是麵粉、雞蛋、牛奶等，含有碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命及鈣、鉀、磷、鈉、鎂等礦物質，對於孕媽媽的健康十分重要。蛋糕加入蜂蜜提升味道，所含的葡萄糖能夠立即被人體吸收，快速補充體能；加上能促進益菌繁殖的寡糖，具有增強腸道蠕動的作用。

### 材料及份量：(4人分量)

Anmum™ 孕婦奶粉 100 克

雞蛋 4 隻

安滿奶粉 40 克

蜂蜜 30 克

無鹽牛油 50 克

白糖 10 克

## 做法：

1. 雞蛋的蛋黃和蛋白分開備用。
2. 將蛋黃、蜂蜜及 Anmum™ 孕婦奶粉一併攪拌至沒有顆粒。
3. 加入已過篩的低筋麵粉，拌勻。
4. 蛋白加入白糖，用打蛋器打發至黏稠狀態(為提起打蛋器亦不易滴落的程度)。
5. 將蛋白霜分次加入粉漿，輕輕拌勻。
6. 按下電飯煲的開始鍵，用牛油塗抹內鍋，再倒進麵糊。
7. 將牙籤插入蛋糕後抽出，沒有沾上麵糊便表示熟透。
8. 整個內鍋取出放涼後，於雪櫃冷藏至凝固，脫鍋即成。

### 溫馨提示：

蜂蜜帶有天然甜味，而且有利健康，但終究是一種糖分，所以食用必須適量，每日不可攝取超過 50 克蜂蜜(約 10 茶匙)，以免引起孕媽媽血糖升高。

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。