06

黑豆牛奶冰棒 32支

材料

台南3號-青仁黑豆 300g
高雄10號-紅玉紅豆 250g
鮮奶1罐 930ml
鮮奶油 300g
煉乳 60g
黑糖 180g
小蘇打 5~8g
二砂 250g
水 1500g

作法

1.先將國產黑豆跟國產紅豆泡水 1~2 小時後瀝乾水份，再加入小蘇打 5~8g 及水 1500 g，以電鍋蒸到熟透。
2.用手指捏看看國產豆子是否鬆軟熟透，確定熟透後加入二砂及黑糖，稍微攪拌一下，再放入電鍋蒸約 15~20分鐘入味，然後放涼備用。
3.將放涼的蜜豆，加入鮮奶1 罐、鮮奶油300g 以及煉乳 60g，做成黑豆牛奶甜湯，小心攪拌均勻後，裝入冷凍冰棒袋裝至 8 分滿，冰入冷凍庫即可。
4.冷凍約4~5小時，呈固體冰棒狀即可享用。

食材效益

黑豆含花青素及豐富的植化素是很好的抗氧化來源，並可清除體內自由基。

本料理由 參和院 提供

黑豆牛奶冰棒