

全麦香蕉面包

准备时间: 10 分钟

份量: 12 份



材料:

- 1½杯 (180 克) 全麦面粉
- 1½茶匙发粉
- ½茶匙苏打粉
- ½茶匙盐
- ½茶匙肉桂粉 (随意)
- ½杯糖
- 1 个鸡蛋 (大), 打发
- 3 个香蕉 (小、熟透, 约 240 克), 压成泥状
- ½杯没加糖的苹果酱 (若没有苹果酱可用 2 汤匙油代替)
- ½杯低脂牛奶或豆奶 (低糖)
- ¼杯葡萄干 (随意)
- ½杯核桃, 切碎 (随意)
- ¾茶匙纯正香草精 (随意)

方法:

1. 预先加热烤炉至 180 C。在 9"x 5"x 3"的面包烤盘上喷一层薄薄的油。
2. 把面粉, 发粉, 苏打粉, 盐, 肉桂粉加入一个碗里。用叉子搅拌至混合。
3. 在另一个碗里, 加入糖, 鸡蛋。将它们搅拌至混合。
4. 把香蕉, 苹果酱, 牛奶, 香草精加入鸡蛋糊里。将它们搅均。
5. 加入面粉糊。搅拌直到所有面粉糊被吸收。
6. 加入葡萄干或坚果 (随意), 搅拌至混合。
7. 将面糊倒入准备好的烤盘。
8. 烤大约 45 分钟或直到牙签插入面包中心, 取出时是干净的。
9. 从烤炉中取出烤盘, 转移到电线架上以待冷却大约 10 分钟。再从烤盘中取出面包以让它完全冷却。

营养师提示:

如果你想要比较松软的口感, 可使用普通面粉来取代一半的全麦面粉。

营养价值分析(1片/62克, 没有加入葡萄干和坚果):

能量:	99卡路里	胆固醇:	16毫克
碳水化合物:	21克	膳食纤维:	0.7克
蛋白质:	3 克	钠:	190 毫克
脂肪:	0.8克		
饱和脂肪:	0.2克		



National Healthcare Group
POLYCLINICS