



## 親子食譜

大家好！我是上高3 A江睿軒及下N 1 B江睿晉家長，江嘉朗。非常榮幸能加入家長教師會，今次想跟大家分享親子食譜：麵包布甸。這小食容易製作，比較健康又美味，而小朋友又喜歡：

### 麵包布甸

#### 材料：

- 吐司 3 片(也可以用法式麵包或其他麵包)
- 全蛋 2 顆
- 蛋黃 1 顆
- 砂糖 35 克
- 牛奶 200ml
- 鮮奶油 100ml
- 堅果／提子乾／紅莓乾碎 適量（按個人口味）
- 蜂蜜 適量



#### 製作：

1. 將吐司切成小塊放入耐熱容器中
2. 蛋黃、全蛋攪拌後依序加入砂糖、鮮奶油、牛奶
3. 蛋奶液攪拌均勻後過篩一次
4. 倒入烤盤中, 確認吐司吸附蛋奶液
5. 撒上堅果碎
6. 以上下火 170°C 烘烤 15-20 分鐘
7. 出爐後撒上糖粉、淋上蜂蜜即完成



下N 1 B/上高3 A  
江睿晉/江睿軒家長  
2024年3月15日



家校情繫廿五載，  
校育幼苗齊灌溉，  
同乘一舟主滿愛，  
心連青彼展未來。★ ★