

# 芒果奇异子布丁

低脂自然发酵酸奶, 1,5%



**Ehrmann**



# 芒果奇异子布丁

低脂自然发酵酸奶, 1.5%

2-5 份

- |        |                           |
|--------|---------------------------|
| 300 g  | 新鲜芒果, 或者加工的<br>冷藏芒果       |
| 1 ½ 罐  | Ehrmann 低脂自然发酵<br>酸奶 1.5% |
| 2 分升   | 香草味调料<br>豆奶               |
| 2 茶匙   | 香草香料                      |
| ½-¾ 分升 | 蜂蜜                        |
| 1 餐匙   | 柠檬汁                       |
| ½      | 酸橙汁                       |
| ½      | 切好的酸橙皮                    |
|        | 盐少许                       |
| 1 茶匙   | 切好的姜                      |
| 1 餐匙   | 新鲜薄荷                      |
| ¾ 分升   | 奇异子, 装饰用                  |
| ½ 个    | 芒果, 削皮, 切块                |
| 1-2 个  | 奇异果, 削皮, 切块               |

将除了奇异子的所有配料加入搅拌机, 打成糊。加入奇异子, 并且搅拌若干次, 使所有的成分混合。将混合好的糊放入带盖的容器中, 放置冰箱内冷冻 2 小时以上。

倒入小碗内, 并且用芒果块和奇异果块装饰点缀。



# 烤蔬蘑菇三文鱼



**Ehrmann**



# 烤蔬蘑菇三文鱼

4 份

500 克 三文鱼片,切条  
0.75 分升 蘑菇(葵瓜子,南瓜)  
盐

## 蔬菜

4 根 胡萝卜 削皮切碎  
1 个 苜蓝 削皮切碎  
1 餐匙 欧洲萝卜 削皮切碎  
1-2 个 红皮洋葱 剥开  
3 个 白皮洋葱 切半  
少许橄榄油

## 酱料

0.5 片 苹果 削皮,切成小块  
2 餐匙 红皮洋葱 剥开  
1 Ehrmann 淡酸奶, 0.9%  
1 茶匙 柠檬皮  
茴香, 切碎  
4 餐匙 罐头豌豆 +2 餐匙 煮熟  
黑胡椒  
盐  
糖少许

把蔬菜切成大小一样的小块,加入调料。在 200 摄氏度的烤箱中烤 30-40 分钟。在三文鱼的面上铺上不同的蘑菇,撒上黑胡椒。将烤箱的温度调至 175 摄氏度,把三文鱼放在蔬菜的表面。10-15 分钟后烤熟。这时候,将鱼和所有的酱料混合。美味的烤蔬三文鱼就可以上桌了。

