

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