



Steamed Yoghurt Cake

Serves 8

INGREDIENTS

- ½ cup or 125g plain low fat yoghurt
- 1 cup self-raising flour
- ¼ cup oats
- ⅓ cup (65g) sugar
- ¼ cup or 4 tablespoons oil (60ml)
- 2 eggs
- ¼ teaspoon lemon juice
- Baby oats or pumpkin seeds to sprinkle on top for decoration

METHOD

1. Combine yoghurt, lemon juice, oats, sugar, eggs and oil in a large bowl. Mix well.
2. Sift flour into the yoghurt mixture until just combined.
3. Pour mixture into cupcake mould or paper cups. Fill up to ⅔ full.
4. Steam over high heat for 15 - 20 minutes or until cooked. Remove and serve warm.

VARIATION

Feel free to add a small portion of ½ a fruit e.g. banana, or ½ cup corn or pumpkin cubes. You may sprinkle with baby oats or other seeds for decoration.

NUTRITIONAL VALUE

(Per cake, 61g)

Energy: 184kcal	Cholesterol: 47mg
Carbohydrates: 22.6g	Dietary Fibre: 0.7g
Protein: 4g	Sodium: 215mg
Fat: 8.5g	Calcium: 89mg
Saturated Fat: 1.5g	



蒸酸奶蛋糕

份量：8份

材料

- ½杯或125克原味低脂酸奶
- 1杯自发面粉
- ¼杯燕麦
- ⅓杯（65克）糖
- ¼杯或4汤匙油（60毫升）
- 2个鸡蛋
- ¼茶匙柠檬汁
- 小燕麦片/南瓜子（撒在蛋糕上以作点缀）

做法

1. 在一个大碗里放入酸奶，柠檬汁，燕麦，糖，蛋和油，并将所有材料搅拌均匀。
2. 将面粉过筛后，加入酸奶混合物中搅匀。
3. 将面糊倒入杯子蛋糕模或纸杯中，大约¾满。
4. 放入蒸炉里蒸15至20分钟或至熟为止。将蛋糕取出即可趁热食用。

如何变得更多样化

如果您是素食者，可选择豆腐来代替肉类。

可依个人喜好加入½份水果，例如：香蕉或 ½杯玉米/切丁的金瓜。

您也可在蛋糕上撒上些许的小燕麦片/ 其他的籽作为点缀。

营养价值分析

（每份蛋糕，61克）

热量：184卡路里	胆固醇：47毫克
碳水化合物：22.6克	膳食纤维：0.7克
蛋白质：4克	钠：215毫克
脂肪：8.5克	钙：89毫克
饱和脂肪：1.5克	



Kek Yoghurt kukus

8 Hidangan

BAHAN-BAHAN

- ½ cawan atau 125g yoghurt rendah lemak
- 1 cawan tepung naik sendiri
- ¼ cawan oat
- ⅓ cawan (65g) gula
- ¼ cawan atau 4 sudu minyak (60ml)
- 2 telur
- ¼ jus lemon sudu teh
- Oat bayi atau biji labu untuk taburkan di atas sebagai hiasan

CARA

1. Campur yoghurt, jus lemon, oat, gula, telur dan minyak dalam mangkuk besar. Campurkan dengan baik.
2. Tapis tepung ke dalam adunan yoghurt sehingga bercampur.
3. Tuang campuran ke dalam acuan cupcake atau cawan kertas. Isi sehingga $\frac{2}{3}$ penuh.
4. Kukus di atas api yang besar selama 15 - 20 minit atau sehingga masak. Keluarkan dan hidangkan bila panas.

VARIASI

Anda boleh menambah sebahagian kecil ½ buah, contohnya, pisang, atau ½ cawan jagung atau kiub labu. Anda boleh juga taburkan oat bayi atau biji lain sebagai hiasan.

NILAI NUTRISI

(Setiap kek, 61g)

Tenaga: 184kcal	Kolesterol: 47mg
Karbohidrat: 22.6g	Serat: 0.7g
Protein: 4g	Natrium: 215mg
Lemak: 8.5g	Kalsium: 89mg
Lemak Tepu: 1.5g	