



Snow Fungus Dessert

Serves 6

INGREDIENTS

- 30g snow fungus
- 60g red kidney beans (canned)
- 90g yam, cubed
- 1L low fat milk
- 500ml soy bean milk (reduced sugar)
- 250ml water
- ½ cup ginkgo nuts (optional)
- 1 tablespoon honey (optional)

METHOD

1. Soak snow fungus in hot water until it's puffed up and turns a lighter shade (at least 10 minutes). Drain and cut into small pieces. Discard any dark yellow hard parts.
2. Bring the milk and water to boil.
3. Add all ingredients. Boil and simmer until ingredients are soft. Add honey (optional).
4. Serve warm, or chill and serve cold.

VARIATION

You can replace yam and kidney beans with 1 medium-sized papaya. Rinse and cut the papaya lengthwise in half and scoop out the seeds. Peel off the outer skin and cut the papaya to 1-inch chunks.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 340g)

Energy: 198kcal	Cholesterol: 8mg
Carbohydrates: 33g	Sodium: 107mg
Protein: 11g	Dietary Fibre: 9.3g
Fat: 3g	
Saturated Fat: 1.5g	



雪耳甜品

份量: 6 份

材料

- 30克雪耳
- 60克红芸豆（罐装）
- 90克芋头，切丁
- 1公升低脂牛奶
- 500毫升低糖豆奶
- 250毫升水
- ½ 杯白果（选择性）
- 1汤匙蜜糖（选择性）

做法

1. 把雪耳浸在热水里直到它膨胀及颜色稍微变浅（至少10分钟）。沥干，然后将雪耳切成小片。把呈黑黄色的硬块丢掉。
2. 把牛奶，豆奶和水煮滚。
3. 加入所有的材料，煮至柔软。加入蜜糖（选择性）。
4. 趁热食用或放入冰箱冷却后再食用。

如何变得更多样化

您可使用1个木瓜（中型）来取代芋头和红芸豆。清洗木瓜后，将它切半，取出种子。把它去皮后，切丁（大约1寸）。

营养分析

(每份, 340克)

热量: 198卡路里
碳水化合物: 33克
蛋白质: 11克
总脂肪: 3克
饱和脂肪: 1.5克

胆固醇: 8毫克
钠: 107毫克
膳食纤维: 9.3克



Pencuci Mulut *Snow Fungus*

6 Hidangan

BAHAN-BAHAN

- 30g *snow fungus*
- 60g kacang merah (dalam tin)
- 90g keladi, potong dadu
- 1L susu rendah lemak
- 500ml susu kacang soya (gula pasir)
- 250ml air
- ½ cawan kacang ginkgo (ikut pilihan)
- 1 sudu besar madu (ikut pilihan)

VARIASI

Anda boleh menggantikan keladi dan kacang ginjal dengan 1 buah betik bersaiz sederhana. Bilas dan potong betik separuhnya secara memanjang dan cedok bijinya. Kupas kulit dan potong betik menjadi kepingan 1 inci.

CARA

1. Rendam *snow fungus* dalam air panas sehingga kembang dan bertukar warna yang lebih cerah (sekurang-kurangnya 10 minit). Toskan dan potong kecil. Buang mana-mana bahagian keras berwarna kuning gelap.
2. Didihkan susu dan air.
3. Masukkan semua bahan. Didihkan dan renehkan sehingga bahan lembut. Tambah madu (ikut pilihan).
4. Hidangkan hangat, atau sejukkan dan hidangkan sejuk.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan, 340g)

Tenaga: 198kcal

Karbohidrat: 33g

Protein: 11g

Lemak: 3g

Lemak tepu: 1.5g

Kolesterol: 8mg

Natrium: 107mg

Serat: 9.3g