低碳甜點跟我做 輕鬆享受無負擔

草莓生乳捲

文、圖／貓尼先生

每年的 3、4 月正是草莓盛產的季節，草莓酸甜多汁香味迷人，被拿來製作成各式各樣不同的甜點，也是許多甜點愛好者的心頭好，一口接一口魅力無法擋。但是攝取過多的精緻澱粉和精製糖卻會讓身體負荷不了，血糖上升的速度快，身體為了讓血糖恢復正常數值，體內會大量分泌胰島素，讓葡萄糖變成脂肪後儲存起來，雖然胰島素的大量分泌使血糖值下降，但會造成脂肪在體內快速累積，容易造成肥胖、或是心血管疾病等問題，所以近來坊間流行低碳飲食法，希望藉由減少攝入碳水化合物及醣類來穩定血糖血脂。

低碳飲食法要如何製作甜點呢？和一般甜點最大的差別就在於糖與粉類材料的替換，將一般製作蛋糕一定要使用的麵粉更換成杏仁粉、亞麻籽粉或如同本次介紹的材料更換成乳酪奶油，另外糖的部分可使用代糖如赤藻糖醇或者甜菊糖粉替代，代糖的甜度是蔗糖的 7 成，且熱量產生極低，幾乎可以說是沒有熱量，對於正在減肥或正在做體態管理的人，想吃甜點卻又怕過多的澱粉及糖破壞了身體平衡嗎？不用怕，跟著食譜製作一份零精緻澱粉、低卡低熱量的低碳甜點，再也不用強忍想吃點心的慾望，也能開開心心大快朵頤。

低碳草莓生乳捲

食材準備

- 草莓　數顆
- 鮮奶油　200ml
- 代糖 (赤藻糖醇)　35g
- 奶油乳酪　125g
- 蛋　3 顆

作法

1. 將蛋分成蛋黃及蛋白，蛋黃 3 顆加入奶油乳酪攪拌均勻至無顆粒即可。
2. 蛋白 3 顆使用打蛋器先打發到有些許泡泡出現後，分 3 次慢慢加入代糖 (赤藻糖醇)20g，打到硬性發泡，打蛋器舉起有大彎鉤狀即可停止。
3. 先挖 1/3 的打發蛋白至蛋黃處攪拌均勻，再將攪拌過後的蛋黃糊倒入打發蛋白內，由下往上慢慢翻攪，直至兩者均勻混合。
4. 烤箱預熱至 180 度後即可將處理過的蛋糕糊到入烤盤中，上下火 180 度 20 分鐘，時間到後取出調頭再 15 分鐘 (視蛋糕表面上色度可調整時間)。
5. 烤好的蛋糕出爐後立刻取掉烤盤紙倒扣放涼，須等到蛋糕體完全涼後才可加入餡料。
6. 取一大盆加入冰塊，再取一盆加入鮮奶油及赤藻糖醇置於冰塊上打發置硬性發泡。
7. 將完全放涼的蛋糕塗抹上打好的鮮奶油，靠近自己這側奶油塗抹較多，另外一邊可漸少，放上草莓後，利用 麵棍當基底往前捲起。
8. 好吃又不對身體造成太多負擔的甜點就完成了。