

芋泥吐司捲

1 人份

營養課

材料

芋頭	150 g
雞蛋	1 顆
全麥吐司	33g
腰果	30g
白芝麻	5g

調味料

白糖	15g
----	-----

作法

1. 芋頭洗淨去皮後，切片蒸熟備用。
2. 腰果和糖放入果汁機，加入水 50cc，打成汁備用。
3. 將做法 1 和做法 2 放在盆中，用攪拌器打成泥備用。
4. 將一片吐司去除四週邊的皮，用桿麵棒壓平，拿取 40 克芋泥放於吐司上將它捲起來，再用牙籤封口前後兩側，沾上蛋液後，最後撒上白芝麻即可。
5. 將做法 4 的芋泥吐司捲放入烤箱中，溫度調至 170°C，約烤 15 分鐘即可。
6. 食用前或擺盤時，記得牙籤要拔除。

製作小秘訣

1. 市售芋泥吐司捲都使用奶油或鮮奶增加香氣及成糰的緊密度，此菜餚利用腰果奶汁取代奶油或鮮奶，別有一番風味，而且對健康更好。
2. 芋泥吐司捲大部分都使用油炸的方式，但油溫的掌控必須要到位，若油溫控制不好，會影響口感。尤其是因溫度過高，水分遺失過多，吃起來會較硬且沒有滋潤的口感；如溫度低，則會讓外層吐司吸附過多油脂。因此建議用蒸烤箱製作，可讓溫度均勻的烤在外層和內部且油脂不會攝入過多，對身體健康有幫助。
3. 為了避免吐司吸附過多的油脂，還可利用桿麵棒將吐司壓平，讓吐司內部空間被壓縮、氣室孔洞變少，在口感上也會較為紮實。
4. **如何選好吃的芋頭：**用菜刀切入芋頭橫切面，如果越是呈綿粉狀、澱粉含量越高就越好吃；如果質地太硬或是感覺水水的，就很可能「久煮不爛」。