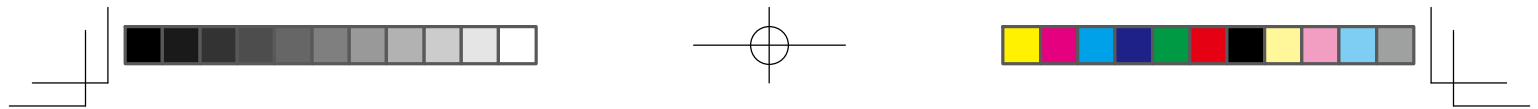


无须烘焙的蛋糕
水果挞
21



草莓牛奶花饰蛋糕

由腰果奶油搭配大量酸甜的草莓制成，充满怀旧气息。

材料<直径12cm的蛋糕模具>

{硬皮}

杏仁粉→30g
枫糖粒→8g
椰子油→10g
盐→一撮

{草莓奶油}

生腰果→100g
草莓→约100g
龙舌兰糖浆→50g
椰子油→50g

{花饰用材料}

腰果奶油(见14页)→适量
草莓→适量

做法



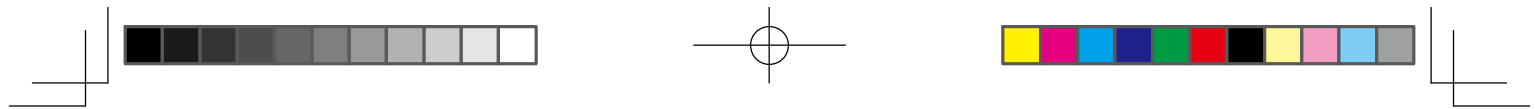
1. 制作硬皮。将制作硬皮的所有材料倒入碗中。
◎用研磨机将生杏仁磨成细末,即可得到杏仁粉。



2. 用橡胶刮刀搅拌均匀。



3. 将2的硬皮倒入蛋糕模具,压实后放入冷冻室内1小时以上,待其冷冻凝固。



Strawberry Short Cake



4. 制作草莓奶油。将腰果泡水30分钟以上，将水倒掉，洗净后沥干水分，放入草莓，总重量控制在220g。



5. 加入龙舌兰糖浆和椰子油，放入搅拌机中打成顺滑状。若椰子油凝固，可隔水加热使其融化。



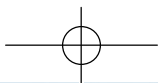
6. 将草莓奶油倒在冷冻凝固的硬皮上，再放回冷冻室完全冷冻。

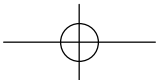


7. 食用时从模具中取出蛋糕，将解冻至适当硬度的腰果奶油装入裱花袋中，挤涂花饰，最后放上草莓即可。

memo 将制作腰果奶油（见14页）所使用的水按分量换成草莓，即可得到草莓奶油。
若因水分过少导致搅拌机转不动，可加入少许水再搅拌。
照片中的蛋糕是先将草莓切成薄片，贴在模具侧面，然后再倒入草莓奶油制成的。
建议在半解冻状态下切开食用。

无须烘焙的蛋糕
水果挞
23





Lime Cheese Cake, Herbal Water

青柠乳酪蛋糕

在腰果奶油中添加酸味，就能得到类似乳酪蛋糕的味道，格外神奇。
这款蛋糕散发着青柠的清香，很适合在初夏时节享用。

材料<7.5cm×5cm的慕斯圈或直径12cm的蛋糕模具>

{ 硬皮 }

杏仁粉→30g
枫糖粒→8g
可可粉→8g
椰子油→10g
盐→一撮

{ 青柠奶油 }

生腰果→100g
青柠果汁→1 颗份 (约 3~4 大匙)
水→适量
龙舌兰糖浆→40g
椰子油→50g

{ 花饰用材料 }

青柠皮 (磨碎)→1 颗份

做法

1. 制作硬皮。将制作硬皮的所有材料倒入碗中，搅拌均匀后铺在2个慕斯圈或蛋糕模具的底部，放入冷冻室内1小时以上，待其冷冻凝固。
2. 制作青柠奶油。将腰果泡水30分钟以上，将水倒掉，洗净后沥干水分，加入青柠果汁和水，总重量控制在230g，再加入龙舌兰糖浆和椰子油，放入搅拌机中打成顺滑状。
3. 将青柠奶油倒在冷冻凝固的硬皮上，放入冷冻室内完全冷冻。
4. 食用时从模具中取出蛋糕，撒上磨碎的青柠皮即可。

memo 若用柠檬代替青柠，酸味会更加明显。
建议在半解冻状态下食用。

新鲜香草茶

希望转换或放松心情时，不妨尝试饮用香草茶。
吃着香甜的生食甜点，再喝上一杯清香怡人的香草茶，可谓锦上添花。

材料

薄荷、蜜蜂花、柠檬草→各适量
水→适量

做法

1. 将个人喜欢的香草放入水壶等容器中，再加入水，放入冷藏室内一晚即可。

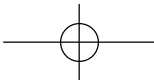


可事先多做一些放入冷藏室保存，平时可当水喝。

无须烘焙的蛋糕
水果挞

25





Passion Fruit Tiramisu

百香果提拉米苏

巧克力奶油上面铺着百香果奶油，这样的提拉米苏真是色味俱佳！
若再淋上百香果酱，味道将更加热情奔放。

材料<14cm×11cm的方形容器>

{硬皮}

杏仁泥（见15页）→80g

龙舌兰糖浆→10g

可可粉→10g

{巧克力奶油}

生腰果→100g

龙舌兰糖浆→50g

椰子油→50g

可可粉→10g

{百香果奶油}

生腰果→100g

水→约100g

百香果（去籽）→1大匙

椰子油→50g

龙舌兰糖浆→50g

{百香果酱}

百香果→2颗

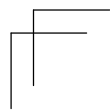
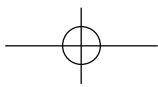
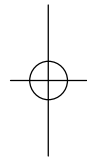
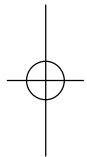
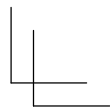
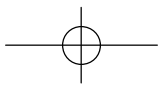
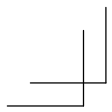
葡萄柚→1/2颗

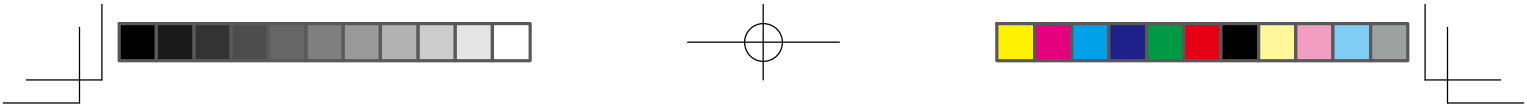
做法

1. 制作硬皮。将制作硬皮的所有材料倒入碗中，搅拌均匀。
2. 将1铺在模具底部，放入冷冻室内1小时以上，待其冷冻凝固。
3. 制作巧克力奶油。将腰果泡水30分钟以上，将水倒掉，洗净后沥干水分。加入杏仁奶，总重量控制在220g，再加入其他材料，放入搅拌机打成顺滑状。
4. 将3的巧克力奶油倒在2的硬皮上，再放回冷冻室内，待其冷冻凝固。
5. 按照制作巧克力奶油的方法制成百香果奶油，倒在4上，再放回冷冻室内完全冷冻。
6. 制作百香果酱。将葡萄柚去除白色薄皮和籽，用汤匙挖出百香果的果肉和籽，一同放入搅拌机中搅拌均匀。
7. 将5从冷冻室内取出，化至半解冻状态，食用时用汤匙挖出小块，淋上百香果酱即可。

memo 作为内馅的巧克力奶油和百香果奶油，都是按照腰果奶油的做法制成的。

无须烘焙的蛋糕
水果挞





Chocolate Torte

牛油果巧克力挞

牛油果是营造出浓郁奶油味的秘密武器。入口时稍显苦涩，回味却很清爽。口感犹如高级生巧克力，任何人都会为之着迷。

材料<8cm×23cm的方形模具(若使用直径12cm的蛋糕模具，分量应调整为1/2)>

{ 硬皮 }	{ 内馅 }
杏仁粉→60g	牛油果→2颗
可可粉→16g	枣椰干→40g
枫糖粒→16g	香荚兰豆→1cm
椰子油→20g	可可粉→2大匙
盐→一撮	龙舌兰糖浆→1大匙

做法

1. 制作硬皮。将制作硬皮的所有材料倒入碗中，搅拌均匀，铺在模具底部。压实后放入冷冻室内1小时以上，待其冷冻凝固。
2. 制作内馅。将牛油果去皮去籽，枣椰干大致切碎，从豆荚中取出香荚兰籽。
3. 将2的枣椰干和香荚兰豆放入食品加工机中绞成细碎状，再加入牛油果和其他材料，打成顺滑状。
4. 将3倒在冷冻凝固的硬皮上，用刮刀刮平表面，放入冷藏室内冷却。

memo 食品加工机很难将完整的枣椰干绞成细碎状，所以需要事先将枣椰干大致切碎。



三莓乳脂松糕