



嘉友會活動 「有營」歐陸下午茶工作坊

法式麵包布甸（4 人份）

製作時間：1 小時 5 分鐘

食材：

嘉頓切皮三文治方包	4-5 片
雜莓	半杯
雞蛋	2 隻
糖	60 克
忌廉	125 毫升
雲呢拿油	半茶匙
玉桂粉	¼ 茶匙
荳蔻粉	適量
糖霜	適量

烹飪步驟：

- 1 將嘉頓方包切成均勻小份，約 1.5 寸的方塊，備用
- 2 焗爐預熱至攝氏 180 度
- 3 於碗中把雞蛋用攪拌器打至起泡
- 4 加入糖拌勻
- 5 加入忌廉、雲呢拿油、玉桂粉及荳蔻粉拌勻
- 6 最後加入方包塊及雜莓
- 7 拌勻後平均倒入焗爐紙杯內
- 8 放入焗爐焗約 30-35 分鐘
- 9 取出後來放在鐵架上待微涼，灑上糖霜即可

其他小貼士：

想改變口味，不妨嘗試芝士香菇麵包布甸。



嘉友會活動 「有營」歐陸下午茶工作坊

示範菜式：番茄風乾火腿多士

製作時間：20 分鐘

食材：

嘉頓純麥包	2 片
車厘茄	4-6 粒
風乾火腿	4 片
鮮羅勒	適量
橄欖油	適量

烹飪步驟：

- 1 將車厘茄及風乾火腿切半
- 2 把嘉頓純麥包放進多士爐約 3 分鐘
- 3 將多士沿對角切一半，並塗上橄欖油
- 4 放上車厘茄、風乾火腿及鮮羅勒作配料

其他小貼士：

可選用平底鍋，把嘉頓純麥包以中慢火煎至金黃色。



嘉友會活動 「有營」歐陸下午茶工作坊

蘋果芝士英式鬆餅（2 人份）

製作時間：20 分鐘

食材：

嘉頓英式鬆餅	1 個
蘋果	1 個
忌廉芝士	100 克
楓樹糖漿	適量

烹飪步驟：

- 1 將嘉頓英式鬆餅切半
- 2 將蘋果切薄片，備用
- 3 已切半的嘉頓英式鬆餅上均勻塗上忌廉芝士
- 4 再放 3 片蘋果薄片
- 5 按個人喜好，淋上少許楓樹糖漿即成

其他小貼士：

如想鬆餅更香脆可口，可預熱焗爐至攝氏 180 度，然後焗約 3-5 分鐘即可。