

蜂蜜燉奶

材料:

蜂蜜 適量

蛋白 1~2 顆

牛奶 250~500cc

步驟：

1. 打掉蛋殼，留蛋白
2. 加入牛奶 打蛋器攪拌混合至無粉粒
3. 將均勻攪拌後的蛋白和牛奶經過蛋糕過濾網過濾
4. 加入蜂蜜在均勻攪拌
5. 放入電鍋 外鍋一杯水 (約 15 分鐘 跳開之後可再悶 5 分鐘)