



配方小技巧：
舍弃糖果纸模，试着用冰块托盘或迷你松饼锡纸试试吧。

该食谱由Mitzi Dulan, RD提供，
网址请参见：NutritionExpert.com

酸樱桃恢复软糖

每份含：10卡路里,0克脂肪;0克饱和脂肪,0g蛋白;0毫克钠;
0毫克胆固醇,2g碳水化合物,0克纤维,2克糖。

总共耗时
50分钟

准备
5分钟

制作
45分钟

规格
64份

配料：

1/4杯酸樱桃汁
1/4杯普通明胶
1/3杯蜂蜜

操作指南：

将搅拌在一起的酸樱桃汁和明胶凝胶完全溶解在一个小碗里。把混合物倒入一个小平底锅中低温加热度并加入蜂蜜。继续搅拌，直到混合但确保不要煮沸。熄火，在倒入硬糖模具前先冷却一下（用64格3/4*1寸的模具）。放入冰箱前让它冷却10分钟或直到它开始胶化。在冰箱至少30分钟让它凝固。

酸樱桃恢复软糖方便携带。在长途自行车或是长跑中，我会用保鲜膜单个打包半打放在衣服口袋里。

马特的小贴士：