



步驟 5

再把所有配料均勻放在心形麵糰上。

步驟 6

放入焗爐稍等十分鐘後，親子愛心批便大功告成。



愛心批 麻麻媽媽

母親節
呈獻

愛心批食譜

麵糰材料

酵素一湯匙
暖水一杯
有機甘蔗糖一湯匙
有機白麵粉兩杯
有機燕麥粉1/2杯
有機全麥麵粉1/2杯
橄欖油一茶匙
鹽一茶匙



麵糰製法

- 1 將一湯匙酵素、一杯暖水和一湯匙有機甘蔗糖攪拌，直至蔗糖和酵素溶解，待用十分鐘至發酵。
- 2 將一杯半有機白麵粉、半杯有機燕麥粉、半杯有機全麥麵粉和一茶匙鹽放進碗中，以低速的攪拌機攪拌。
- 3 改以中速度混合「麵糰製法1」的完成品，加上其餘的半杯麵粉，搓揉約兩分鐘，備用。

番茄醬材料

洋葱一個
大蒜一粒
去皮番茄八個

番茄醬製法

將番茄醬材料煮約二十分鐘成醬。

其他配料

芝士適量
腸仔適量
蜜糖火雞肉適量
甜椒適量
車厘茄適量

▶ 愛心批的配料可隨個人喜愛選擇，將麵糰搓成心形之後，便可平均地加上各式各樣如腸仔、車厘茄、芝士等材料。

步驟 4

然後，小朋友便可把切成碎條的芝士鋪滿麵糰。

步驟 3

先在心形麵糰上刺上氣孔，然後把番茄醬均勻塗於麵糰上。

步驟 2

將麵糰搓壓兩分鐘，然後把麵糰搓成心形，塗上橄欖油，放置30分鐘。

步驟 1

將焗爐預熱攝氏230度，再將芝士、腸仔、蜜糖火雞肉、車厘茄、甜椒切粒或切條備用，配料可隨個人喜好選擇。



為迎接五月十二日母親節這個重大日子，本刊特別情商全方位教育中心Spring，借出設備齊全、安全舒適的廚房，教授小朋友炮製母親節「愛心批」獻給媽媽。

由於烹調過程需要使用焗爐，因此父母最好陪同孩子一起完成作品，然後一家人一同品嘗，共度一個既溫馨又夠親子，還富有色香味的母親節！