



加州开心果浮岛

罗伦·曼里克大厨

加州开心果浮岛

罗伦•曼里克大厨

蛋白霜

原料	克数 (原版)	10倍用料	产出%	备注
加州开心果	15 g	150 g	23.08 %	碾碎
蛋白	35 g	350 g	53.85 %	1个大号鸡蛋打出35g蛋白
砂糖	15 g	150 g	23.08 %	---
盐	少许	少许	0.00 %	---
总重	65 g	650 g	100.00 %	---

做法：将蛋白液倒入电动搅拌机的容器中，加入塔塔粉（可选择），搅拌至呈现柔软倒三角。在打发的过程中分次加入砂糖，直到蛋白液打发至呈现坚硬倒三角。加入香草（可选择）。

将打发好的蛋白液倒入6个涂有烹饪喷雾剂的咖啡杯中，大火微波20到30秒。拿出6杯成型的蛋白霜，放入冰箱冷却约20分钟，直到完全成型。然后轻柔地将蛋白霜从咖啡杯中倒出，放入盘中。顶部撒上碾碎的开心果仁。

开心果英式奶油

原料	克数 (原版)	10倍用料	产出%	备注
牛奶	490 g	4900 g	69.50 %	---
蛋黄	50 g	500 g	7.09 %	3个大鸡蛋打出50g蛋黄
砂糖	60 g	600 g	8.51 %	---
加州开心果酱	50 g	500 g	7.09 %	---
加州西梅丁	55 g	550 g	7.80 %	55g 相当于6个西梅干
总重	705 g	7050 g	100.00 %	---

做法：将牛奶和开心果酱倒入中号炖锅中。可选择：将香草籽从香草豆荚刮出放入炖锅里。煮至牛奶混合物均匀光滑，关火。

将蛋黄液中加入砂糖，均匀搅拌。缓缓加入热的牛奶混合物，搅拌后得到蛋黄混合物。将奶黄混合物倒入炖锅，小火煮至液体浓稠，勺子划过液体痕迹清晰，小火煮5分钟（温火）。将煮好的浓浆倒入碗中，封好放置一边待冷却。（可提前一天准备）

完成：开心果英式奶油装盘；撒上西梅丁，摆上浮岛。

份量：6人份