

水果堅果穀物燕麥棒



BOSCH

Invented for life

水果堅果穀物燕麥棒



材料:

20克 迷你朱古力片

30克 腰果、杏脯乾、乾蔓越莓、黃糖

40克 杏仁、南瓜籽

55克 蜂蜜

60克 牛油

250克 燕麥片

少許 岩鹽

步驟:

1. 設定4D熱風模式，將焗盤預熱，溫度設定為200°C。
2. 將南瓜籽、杏仁和腰果分開排列在同一個盤上。在另一個盤均勻地撒上燕麥片，烘烤約10分鐘，直到它們變成棕色。
3. 將烤過的腰果和杏仁用ErgoMixx手提攪拌棒粗略切碎。
4. 將杏脯乾用刀切成一小件。
5. 用中火的鑊融化牛油，加入蜂蜜和黃糖。攪拌直至黃糖完全溶解在糖漿的混合物中，並擱置在一邊。
6. 將烤過的燕麥片、攪拌好的堅果混合物、烤過的南瓜籽、杏脯乾、乾蔓越莓和一撮岩鹽與蜂蜜和黃糖混合物一同混合。讓碗中的混合物稍微冷卻。
7. 在焗盤上鋪上烘焙紙。
8. 將這些混合好的穀物燕麥片壓在盤上，將其壓實並攤平。
9. 在穀物燕麥片上撒上迷你朱古力片，並用另一張烘焙紙覆蓋。
10. 將盤中的穀物燕麥片放入雪櫃約45分鐘，每15分鐘檢查一次，確保它沒有凍結。當穀物燕麥片變硬時，從冷凍庫中取出盤子。用刀將穀物燕麥片平均切成小件，用保鮮紙包好以便儲存。

設定程序:

以200°C 4D熱風烘焗10分鐘。

4D熱風



BOSCH

Invented for life