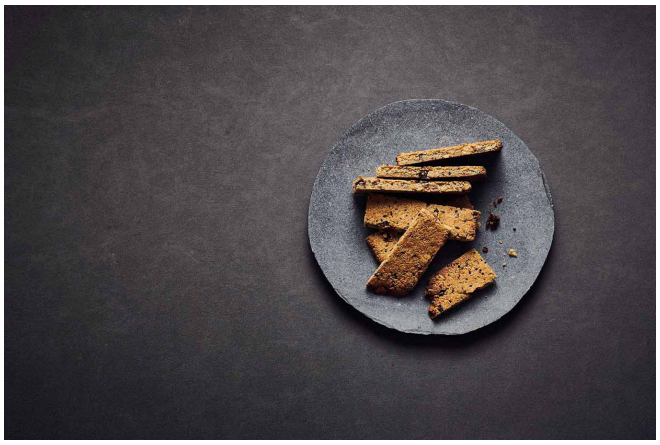
能量棒

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	15 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	25 分钟
个数	16
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

燕麦与香蕉风味

早餐棒

5 汤匙 菜籽油

5 汤匙 枫糖浆

1 蛋清

150 克 杏仁粉

100 克 细燕麦片

30 克 椰丝

50 克 混合果仁, 切碎

50 克 香蕉片, 切碎

4 汤匙 膨化苋菜籽

3 汤匙 蔓越莓干或葡萄干, 切碎

1 一撮 盐之花

早餐棒

用上/下火模式将烤箱内腔预热至160 °C。

用手揉捏所有配料以形成粘稠的糊状物。将面团夹在两张烤箱纸间擀成1厘米厚，用手压紧。拉到烤盘上，烘烤前取下上层的烤箱纸。

将烤盘置于烤箱中间层烘烤25分钟。

趁热切成16块。

烹饪步骤

将发酵桶预加热 顶部加热/底部加热 到 **160°C**

预热完成。推入食物。

在 顶部加热/底部加热 期间为 **160 25** 分钟°C

配件

烤盘

附加信息

创建时间	26.01.2022