

花生麥酥

指導員 / 張銀珠
製作者 / 黃靜茹



設計概念

以全麥粉、米穀粉（水磨蓬萊米粉）打造酥香餅皮，提升膳食纖維與穀物風味；內餡結合花生、黑白芝麻、蜜紅豆的堅果與豆香，並以香菜粉點綴出北斗在地特色。花生與芝麻的堅果香、紅豆的甘甜相輔相成；香菜粉則將地方食材轉化為更易接受的佐味型態，帶來層次鮮明且不膩口的口感表現，展現雜糧入點心、在地入風味的健康創意烘焙。

預備食材

餅皮	
全麥麵粉	100 公克
米穀粉	30 公克
無鹽奶油	70 公克
海藻糖	50 公克
蛋黃	1 顆
鹽	少許
動物性鮮奶油	20 公克
內餡	
蜂蜜	100 公克
海藻糖	80 公克
無鹽奶油	65 公克
動物性鮮奶油	100 公克
鹽	2 公克
花生	600 公克
黑芝麻、白芝麻	各 10 公克
蜜紅豆	300 公克
香菜粉	適量

料理步驟

- 餅皮**
 - 奶油與海藻糖打勻，加入蛋黃與鮮奶油拌勻。
 - 全麥麵粉、米穀粉過篩拌入成糰，冷藏鬆弛 30 分鐘。
 - 取出分割、入模整形；以上下火 170°C 烘烤 18 分鐘。
- 內餡**
 - 取內餡材料置鍋中，小火煮至約 115°C。
 - 離火加入花生與黑白芝麻拌勻。
- 組合與回烤**
 - 拌好的堅果餡平均填入已烤好的塔皮（餅皮）。
 - 以上下火 170°C 回烤 8 分鐘取出。
 - 出爐後點綴蜜紅豆，灑上香菜粉即可。

營養標示

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	138.5 大卡	461.7 大卡
蛋白質	4.3 公克	14.3 公克
脂肪	8.7 公克	28.9 公克
飽和脂肪	3.4 公克	11.2 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	10.8 公克	36.1 公克
糖	0.6 公克	2.1 公克
鈉	20.9 毫克	69.5 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	138.5 大卡	全穀雜糧類 0.37 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0.02 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	1.83 份	