

# 黑糖三麥餅乾

指導員 / 梁素娟  
製作者 / 施美慧



## 設計概念

「黑糖三麥餅乾」結合國產藜麥、蕎麥、燕麥與糙米穀粉，呈現低 GI、高纖維的健康特色。以黑糖香氣為主軸，搭配果乾的酸甜與堅果的酥香，口感層次豐富，添加南瓜子與核桃補充不飽和脂肪酸，並以葡萄乾、蔓越莓提升抗氧化力，兼顧美味與養生。此創意點心展現秀水鄉農會推廣在地穀物的用心，傳遞自然、健康與永續的飲食理念。

## 預備食材

發酵奶油	187 公克
細砂糖	53 公克
黑糖粉	152 公克
鹽	4 公克
全蛋液	76 公克
小蘇打粉	2.4 公克
低筋麵粉	132 公克
糙米穀粉	20 公克
無鋁泡打粉	3.8 公克
藜麥、水	各 24 公克
蕎麥	30 公克
大燕麥片	253 公克
牛奶	46 公克
葡萄乾、越莓乾、熟核桃、熟南瓜子	各 66 公克

## 料理步驟

1. 藜麥與等量水蒸熟。
2. 蕎麥乾鍋炒香後研磨成粉。
3. 奶油與細砂糖、黑糖粉、鹽攪拌至微發，分次加入蛋液及小蘇打粉拌勻。
4. 低筋麵粉、糙米穀粉、蕎麥粉泡打粉過篩後加入奶油糊中拌勻。
5. 加入蒸熟藜麥、燕麥片拌勻，再分次加入牛奶。
6. 加入果乾與堅果混勻，冷凍鬆弛 30 分鐘。
7. 分割每顆 20 公克，整形成直徑 5.5 公分圓片。
8. 以上下火 170°C / 160°C，烘烤約 20 分鐘。

## 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	128.4 大卡	428.1 大卡
蛋白質	2.3 公克	7.7 公克
脂肪	6.4 公克	21.3 公克
飽和脂肪	2.9 公克	9.6 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	15.4 公克	51.4 公克
糖	5.0 公克	16.6 公克
鈉	44.9 毫克	149.8 毫克

## 每日飲食指南

		每 100 公克
熱量	128.4 大卡	全穀雜糧類 0.56 份
乳品類	0.005 份	豆魚蛋肉類 0.03 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	1.05 份	