

甜心雜糧朵朵

指導員 / 陳曼均
製作者 / 余秀鳳

設計概念

「甜心雜糧朵朵」以南投縣水里鄉在地雜糧為主角，結合棉花糖與奶粉的香氣，創造出柔軟Q彈與酥脆的創意點心。採用小米、薏仁、南瓜子、芝麻等健康穀物，呈現自然穀香與豐富口感，全程低油製作、不添加人工色素，適合無負擔輕食族群。此作品象徵水里鄉農會推動在地農產再創新，讓健康雜糧化身甜心點心，展現農村幸福滋味與生活美學。



預備食材

棉花糖(小粒的)	300 公克
奶粉	120 公克 (分成 110 公克與 10 公克)
奇福小圓餅乾	400 公克
米	40 公克
花生	20 公克
芝麻	60 公克
南瓜籽仁	100 公克
燕麥	50 公克
小米	60 公克
腰果	50 公克
蔓越莓	110 公克
杏仁果	50 公克
薏仁	40 公克
奶油	100 公克

料理步驟

1. 餅乾折成一半，棉花糖剪小塊，蔓越莓與果乾剪成小塊。
2. 雜糧與蔓越莓放入鋼盆中攪拌均勻。
3. 加熱平底鍋放入奶油融化後加入棉花糖拌至半融。
4. 繼加入奶粉與餅乾拌勻，再放入果乾與雜糧，用木鏟推勻後關火。
5. 將混合物倒在烘焙紙上，用捍麵棍壓平成方形，冷藏約 3 小時。
6. 取出後灑上剩餘奶粉，切成小塊；亦可趁餘溫捏製成圓形或糖葫蘆造型。

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	138.4 大卡	461.4 大卡
蛋白質	3.3 公克	11.0 公克
脂肪	7.4 公克	24.6 公克
飽和脂肪	2.9 公克	9.8 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	14.7 公克	49.0 公克
糖	5.0 公克	16.8 公克
鈉	45.3 毫克	151.0 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	138.4 大卡
乳品類	0.08 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0.92 份
全穀雜糧類	0.61 份
豆魚蛋肉類	0 份
水果類	0 份