

小廚佳餚

高纖維能量棒

食譜

當蔓越莓遇上藜麥.....

• 乾蔓越莓 1杯

• 椰棗 2顆

• 杏仁半杯

• 藜麥半杯

• 水 5湯匙

• 花生醬 2湯匙

有營小貼士

30克無添加的乾果等同於一份新鮮生果的分量。

營養師小檔案

近日天氣轉涼，大家要多加注意均衡飲食，提高免疫力。選擇小食的時候，都要謹記要食得有「營」。今期「小廚佳餚」介紹一款高纖維的藜麥棒，除了當小食，當早餐都很合適呢！能量棒的甜味來自蔓越莓和椰棗的天然糖分，沒有額外添加糖分，既香甜又能達到一天進食兩份生果這飲食建議。

能量棒的另一名主角，藜麥，是一

種高纖維的穀物類，幫助我們增加飽肚感，脆脆的，口感豐富。而能量棒裏的杏仁和表面薄薄的一層花生醬，可以令藜麥棒分外香口。果仁含高不飽和脂肪，有助提升身體的好膽固醇水平，並降低壞膽固醇，從而預防心血管疾病。另外，果仁醬含蛋白質，同時亦含有纖維素及多種營養如維他命、抗氧化劑等，很適合都市人進食。



石芷茵在英國倫敦國王學院（King's College London）獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院（HKUSPACE）修讀營養治療學深造文憑，成為香港認可營養師。

- 個人網頁：www.tiffanyshek.com
- Instagram/Facebook：tsheknutrition

步驟

1

先將焗爐預熱到180°C。

2

將乾蔓越莓和椰棗放入食物攪拌至黏黏的糊狀。

3

把杏仁、藜麥加入已打成糊狀的乾果，混合起來。

4

將混合物壓入烤盤中，烘烤二十分鐘，取出，放涼。

5

將混合物壓入烤盤中，烘烤二十分鐘，取出，放涼。

6

將混合物壓入烤盤中，烘烤二十分鐘，取出，放涼。

7

凝固後，花生巧克力不會黏在手指上。切成小塊，完成！

