



杨枝甘露燕麦挞



【活力燕麦美味食谱】

杨枝甘露燕麦挞

食用场景

食用场景: 间餐

材料准备时间: 10分钟

制作时间: 40分钟



食用人群: 一般人群/减脂人群

食材名称及用量




馅料食材

-  桂格即食燕麦片 15g(5瓶盖)
-  鸡蛋 50g(1个)
-  芒果果茸 45g(3勺)
-  稀奶油 60g(1小碗)
-  牛奶 30g(3勺)
-  白砂糖 15g(适量)

挞底食材

-  桂格即食燕麦片 20g(3瓶盖)
-  蛋糕粉 120g(1大碗)
-  鸡蛋 50g(1个)
-  植物油 30g(3勺)
-  白砂糖 30g(1小碗)

装饰食材

-  芒果丁 30g(半个)
-  柚子粒 15g(1瓣)
-  小西米 15g(适量)

制作步骤



- 1 馅料: 把所有原料拌匀待用
挞底: 所有原料拌匀成团, 按压成0.5cm厚的面皮, 放入挞壳模具



- 3 出炉后放上罐头小西米, 柚子粒, 芒果丁装饰



- 2 将挞底放入烤箱, 160°C烤8-10分钟, 冷却后放入馅料, 160°C烤15-20分钟, 表面蛋液凝固不晃动即可

营养点评

杨枝甘露燕麦挞融合了多种食材, 既迎合了口感的需求, 又带来了丰富的营养益处。芒果和柚子为食物提供了天然的酸甜味, 同时丰富了维生素和抗氧化物质。一份杨枝甘露燕麦挞可以提供成人每日所需8%的蛋白质摄入量。此外, 燕麦和蛋糕粉为食物提供了复杂碳水化合物, 而牛奶和稀奶油则为其增添了丰富的蛋白质和钙质。

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	钠 (mg)	维生素B ₁ (mg)	维生素B ₂ (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
288	4.8	16.1	30.4	0.9	27	0.04	0.05	17	0.6	0.36

* 营养素含量为1人份, 以上食谱为2人份