

# 堅果脆餅 能量棒



## 材料：

堅果脆餅：

法蘭酥餅粉 500g

白芝麻 180g

開心果 碎粒 50g

柳橙皮切碎 50g

能量棒：

法蘭酥餅粉 500g

葵花子 150g

燕麥片 150g

南瓜子 100g

白芝麻 100g



## 作法：

混合所有材料拌至均勻

烤盤鋪上烤盤紙

將混合好的材料鋪在烤盤上

或是裝入模子裡

放入烤箱烘焙

出爐後趁熱將一整盤脆餅切割成長條

烘烤溫度：190 °C

烘烤時間：約10分鐘

