

【紅莓奇亞籽蘋果金寶】



餡料：

青蘋果 1個

富士蘋果 1個

酒浸紅莓乾/浸軟紅莓乾 30克

奇亞籽 2湯匙

檸檬汁 1個

檸檬皮茸 1個

楓糖漿 1.5湯匙

砂糖/原砂糖 1.5茶匙

肉桂粉 1/4茶匙

薑粉 1/4茶匙

丁香粉 少許

水 適量(約2湯匙)

金寶材料：

即食麥片 40克

杏仁粉 2湯匙

低筋粉 1湯匙

牛油 28克

砂糖/原砂糖 2茶匙

肉桂粉 1/4匙

鹽 少許

做法：

1. 蘋果去核，切成1厘米立方粒，倒入檸檬汁拌勻，再加入其他餡料拌勻備用。
2. 牛油放室溫數分鐘至略軟，按下留指印即可。加入其他金寶材料拌勻。
3. 先將步驟#1的餡料分別放入小焗杯，平均撒上步驟#2的金寶，用錫紙蓋好，放上焗盤。



4. 按水波爐「熱風對流」預熱模式，調校至180°C，45分鐘。預熱完成，把焗盤放下層，進行烤焗。烤焗25分鐘後，揭去焗杯的錫紙，再焗餘下的時間，或至金寶金黃香脆。可配搭原味希臘乳酪或雲呢拿雪糕伴食。



小貼士：

1. 選用青蘋果取其酸爽口感，富士蘋果則較爽甜，各半剛好。
2. 酒浸紅莓做法簡單，把紅莓乾放入小碗，倒入砵酒至蓋過果乾，浸一夜即可。日常喜歡用砵酒浸一瓶紅莓乾，把紅莓放入已消毒密氣瓶，倒入砵酒封好，放陰涼乾爽位置，隨時可用。
3. 食譜用不同香料和不同的天然甜味劑，故成品的香氣和味道層次豐富。