

加州开心果  
蔓越莓早餐营养棒

南希·锡尔弗顿大厨





# 加州开心果 蔓越莓早餐营养棒

南希·锡尔弗顿大厨

## 顶层香脆碎配料：

原料	克数 (原版)	10倍用料	产出 %	备注
中筋粉	315 g	3150 g	40.91 %	---
砂糖	125 g	1250 g	16.23 %	---
加州开心果	125 g	1250 g	16.23 %	---
粗粒盐	5 g	50 g	0.65 %	---
泡打粉	5 g	50 g	0.65 %	---
无盐黄油	140 g	1400 g	18.18 %	切小块
全蛋	55 g	550 g	7.14 %	打匀 注：一个特大号鸡蛋打出55g蛋液
总重	770 g	7700 g	100.00 %	---

**做法：**在带有刀片的Robot Coupe搅拌器里，放入面粉、糖、盐、泡打粉和开心果，混合打匀。然后加入黄油，控制开关，间歇性地重复搅拌，直到材料全部打匀。将打匀的食材倒入碗里，加入鸡蛋液，用双手上下摇晃几下，使得蛋液和食材初步融合，不需要很均匀。静置待用。

## 面团：

原料	克数 (原版)	10倍用料	产出 %	烘焙百分比 %	备注
中筋粉	500 g	5000 g	36.76 %	100.00 %	---
砂糖	100 g	1000 g	7.35 %	20.00 %	---
黄糖	110 g	1100 g	8.09 %	22.00 %	稍微压紧
玉米淀粉	65 g	650 g	4.78 %	13.00 %	---
精盐	5 g	50 g	0.37 %	1.00 %	---
加州开心果	125 g	1250 g	9.19 %	25.00 %	---
无盐黄油	455 g	4550 g	33.46 %	91.00 %	切块、冷藏
总重	1360 g	13600 g	100.00 %	272.00 %	---

**做法：**在Robot Coupe食品搅拌器里，加入面粉、开心果、糖、玉米淀粉和盐，打匀。然后加入黄油，控制开关，间歇性地重复搅拌，直到将面团打匀。在操作台上撒上一层面粉，将打匀的面团倒在操作台上，轻轻地将面团揉成一个球。将面团包起来，静置冷却至少2个小时。在操作台上撒上一层面粉，将面团在操作台上揉成25x40cm大小的长条，厚度约0.5cm。若需要，可以再在操作台上撒一层面粉。取烤盘，放上烘焙纸，把揉好的面团放在烘焙纸上，送入烤箱烘烤约20-25分钟，直至面团呈浅棕色。取出，放凉。

## 完成：

原料	克数 (原版)	10倍用料	备注
蔓越莓酱	640 g	6400 g	---
总重	640 g	6400 g	---

在烘烤好的面团上刷上640g的蔓越莓酱，然后再在果酱上铺一层厚厚的制作好的顶层香脆碎配料。再次放入烤箱烘烤40分钟，直到表面呈棕色。放凉后，切成5 x 7.5cm大小的长条，即可。

适用量：16块