

加州无花果燕麦月饼	加州无花果燕麦月饼		产出：20 个 50 克月饼		
	类别：小食		修订日期：2019/1/14		
	食谱：加州无花果燕麦月饼		保质期：7 天		
	产品号#	品名	数量	单位	步骤
		燕麦粉	400	克	1) 将燕麦粉、碱水、糖浆及植物油加入立式搅拌机中搅拌均匀。
	碱水	4	克	2) 将面团用塑料膜包好，置于冰箱中冷藏 2 小时以上。	
	金黄色糖浆	240	克	3) 混合无花果酱及核桃仁。	
	植物油	112	克	4) 用 50 克装月饼模具制作月饼。按 30 克面团/20 克馅制作。	
	软质无花果酱	520	克	5) 170 度烤箱烤制月饼 5 分钟，以成型。	
	碎核桃仁	80	克	6) 将月饼取出，表面刷薄薄一层蛋液。	
	蛋液			7) 将月饼置于 170 度烤箱中烤 15-20 分钟。	

加州无花果及开心果脆片		产出：120 个		
类别：小食		修订日期：2019/1/13		
食谱：加州无花果及开心果脆片		保质期：7 天		
产品号#	品名	数量	单位	步骤
	无花果丁	207	克	1) 将全麦面粉、中筋面粉、亚麻籽粉、红糖、小苏打及盐加入立式搅拌机中搅拌。 2) 加入无花果、葡萄干、开心果及剩余的籽料搅拌。 3) 将酸奶及牛奶混合后加入搅拌好的粉料中。 4) 将面糊装入迷你面包盘中，各填满 3/4。 5) 170 度烤箱烤制 20-30 分钟。 6) 取出放凉后置于冰箱冷藏。 7) 将每小块横切至 1/8 英寸片。 将切好的片置于烤架上，底下放烤盘。入 120 度烤箱烤制成脆片。约 30-45 分钟。
	全麦面粉	167	克	
	中筋面粉	120	克	
	小苏打	14	克	
	海盐	7	克	
	红糖	75	克	
	低脂希腊酸奶	245	克	
	低脂牛奶	245	克	
	蜂蜜	65	克	
	金提子干	44	克	
	无盐去壳开心果	144	克	
	南瓜子	84	克	
	奇亚籽	40	克	
	芝麻	35	克	
	亚麻籽粉	27	克	

加州无花果及开心果脆片



加州无花果棒	加州无花果棒		产出：1/2 盘, 40 份		
	类别：小食		修订日期：2014/7		
	食谱：加州无花果棒		保质期：7 天		
	产品号#	品名	数量	单位	步骤
		整颗烤杏仁, 原味	28	盎司	1) 将整颗杏仁、杏仁片、燕麦、杏仁粉、亚麻籽粉、海盐、南瓜子、无花果粉及无花果粒加入立式搅拌机中搅拌。 2) 将蜂蜜及龙舌兰糖浆加入中等厚底酱锅, 高温煮至沸腾。 3) 将糖浆煮至 240 华氏度后, 放置一旁。 4) 将杏仁酱及无花果酱加至糖浆中, 拌匀。 5) 搅拌好的糖浆加入至搅拌机中。使用桨叶配件将干料完全包裹。 6) 烤盘中垫好油纸, 倒入混料铺匀。 7) 冷却后取出, 切成 40 份均匀大小。 8) 置于密封罐中储存。
	烤杏仁片	14	盎司		
	烤过的粗燕麦片	10	盎司		
	杏仁粉	2	盎司		
	亚麻籽粉	1	盎司		
	海盐	2	茶匙		
	烤过的南瓜子	17	盎司		
	无花果粉	1	盎司		
	无花果粒	16	盎司		
	蜂蜜	11	盎司		
	龙舌兰糖浆	18	盎司		
	杏仁酱	11	盎司		
	无花果酱	3	盎司		