

淨斯月餅

靜思穀粉由多種嚴選的天然穀物精心製成，營養豐富還能增益腸胃功能。用來做月餅皮有彈性又清爽可口、不油膩，讓您吃得營養又健康。是一道簡單易做，不需使用烤箱的糕餅。



餅皮材料（120克1個）

- 二十二味五穀粉 60克
- 食油 10克
- 水或梅子汁 25克（約2茶匙）

內餡材料

紅豆純粉 10克
可可粉 18克
壓碎核桃 10克
熱水 20克

作法

1. 將餅皮材料（二十二味五穀粉、食油、水）倒入鍋中拌勻，再揉成麵糰。
2. 把內餡材料（紅豆純粉、可可粉、熱水）倒入鍋中拌勻，陸續加入碎核桃，揉成一小糰。
3. 把〔作法1〕的麵糰稍稍扳開，把〔作法2〕的餡料包在裡面。取出月餅模型，模內先塗上一點點油，把麵糰收口朝上，填入模中，壓實抹平，脫模後即成。

料理撇步

- 可取用等量但不同口味的五穀粉混合做餅皮，會有不同的風味。
- 內餡可變換口味，用自做或現成的紅豆泥或綠豆泥。
- 做好的月餅不用放冰箱，以免餅皮變硬影響口感。請放置室溫中3至4天內食用完畢。



更多食譜

TzuChi.us/zh/VVM



@TzuChiUSA

#素食行動