



水果酸奶

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
等待时间	2 小时
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	8 小时
份	4
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

配脆麦片

蓝莓

- 200 克 蓝莓
- 50 克 凝胶糖
- 1 小撮 豆蔻粉

酸奶

- 600 ml 全脂牛奶
- 2 汤匙 原味酸奶

格兰诺拉麦片

- 2 汤匙 蜂蜜
- 1 汤匙 菜籽油
- 2 茶匙 肉桂粉
- 100 克 斯佩尔特麦粒
- 2 汤匙 膨化麦片
- 2 汤匙 核桃仁, 切碎
- 1 汤匙 亚麻籽碎

蓝莓

在一个小平底锅中用中火将所有配料煮大约10分钟。分别装入4个干净的玻璃杯，让其冷却。





酸奶

将牛奶和酸奶搅拌均匀，小心倒入装有蓝莓的玻璃杯中。
将酸奶放置在不锈钢烤盘上，置于蒸汽一体机底层，使用蒸汽模式在40°C下发酵并固化8小时。
加盖，放进冰箱冷却。

格兰诺拉麦片

用热风烘焙将烤箱内腔预热至160 °C。
将蜂蜜、菜籽油和肉桂粉放入平底锅中，小火加热。平底锅离火，将剩余的食材倒入锅中并混合均匀。平铺在垫有烤箱纸的烤盘上。
将烤盘置于烤箱中间层烘烤20分钟。

摆盘

根据喜好将格兰诺拉麦片撒在酸奶上。
将剩余的格兰诺拉麦片保存在密封容器中，置于干燥避光的环境下。

烹饪步骤

在蒸汽期间为 **100 7 小时 40 分钟**°C
取出烘烤好的食物。准备。
将发酵桶预加热 热风 到 **160 °C**
预热完成。推入食物。
在热风期间为 **160 20 分钟**°C

小费

使用酸奶发酵剂替代市售酸奶。为此，请按照包装上的制作提示进行操作。

配件

4个200毫升的保鲜瓶
不锈钢烤盘
烤盘

附加信息

创建时间 26.01.2022

