



# 藜麦的基本制作

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	5 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	20 分钟
份	4
电器	CombiSteamer V6000 Grand 自 2022 年

不含麸质、蛋白质含量高且用途广泛：藜麦是制作碗装食物、营养沙拉或蔬菜配菜的良好基础。

## 配料

150 g 藜麦  
300 ml 水  
¼ 茶匙 食盐

## 烹饪步骤

在流动的冷水下清洗藜麦并沥干。将藜麦、水和盐放入耐热盘中，在烤架上推入未预热的内腔中，在 100°C 条件下蒸约 20 分钟。盖上藜麦，在烤箱内腔关机的情况下或在室温条件下静置至少 10 分钟。

在 蒸汽 期间为 **100 20 分钟**°C

## 配件

耐热盘，容量约 1 升  
烤架

## 附加信息

创建时间 04.08.2025

