

FIBERWISE®

All Purpose

多用途活力宝纤饮品

南瓜巧克力粒饼干

所需材料

- 15 盎司罐装南瓜
- ½ 杯橄榄油
- ½ 杯苹果酱
- ½ 杯红糖
- 1茶匙香草精
- 1 茶匙泡打粉
- ¼茶匙盐
- 1 ½ 杯面粉
- ¼杯多用途活力宝纤饮品粉末
- 1 杯迷你半甜巧克力粒

方法

将烤箱预热至350° F。将南瓜、橄榄油、苹果酱、红糖和香草精加入碗中，搅拌均匀，再加入泡打粉和盐拌匀。使用搅拌机，以低速搅拌，缓慢加入面粉和多用途活力宝纤饮品粉末搅拌至接近混匀，拌入巧克力粒。使用饼干勺或2汤匙分量的面团放在烤盘上，每个面团间隔2英寸。在烤箱烘焙10-15分钟。放在烘焙冷却架上冷却。

纤维含量

烘焙约15块饼干

每块饼干约含1克纤维

您喜爱的食谱的快速换算表

1粒
鸡蛋

=

8茶匙水

+



1勺多用途活力宝纤饮品粉末

1杯
面粉

=

¾杯面粉

+



2勺多用途活力宝纤饮品粉末

FIBERWISE®

All Purpose

多用途活力宝纤饮品



南瓜面包

所需材料

- 1粒鸡蛋
- ½杯牛奶
- ½杯油（椰油、橄榄油或菜油）
- 1杯南瓜泥
- ½杯肌不可失蛋白饮料-香草粉末
- ¼杯多用途活力宝纤饮品粉末
- 1杯面粉
- 1汤匙泡打粉
- ½茶匙盐
- 1½茶匙南瓜香料
- ½杯红糖

方法

将烤箱预热至350° F。在面包烤盘上涂抹牛油和撒上少许面粉。在一个大碗中，加入鸡蛋、牛奶、油和南瓜泥拌匀。在一个中碗中，将肌不可失蛋白饮料-香草粉末、多用途活力宝纤饮品粉末、泡打粉、盐、南瓜香料和红糖搅打均匀。将干和湿面糊结合，搅拌均匀。将面糊倒入面包烤盘，烘焙25-30分钟或直到蛋糕测试仪不沾有面糊。让面包冷却10分钟，然后将面包取出。

纤维含量

烘焙约8片面包

每片面包约含3克纤维

您喜爱的食谱的快速换算表

1粒鸡蛋

=

8茶匙水

+



1勺多用途活力宝纤饮品粉末

1杯面粉

=

¾杯面粉

+



2勺多用途活力宝纤饮品粉末

FIBERWISE®

All Purpose

多用途活力宝纤饮品

花生巧克力能量球

所需材料

- 1杯全燕麦片
- ½ 杯无糖烤椰丝
- ½杯肌不可失蛋白饮料-香草粉末
- ½杯花生酱
- 3汤匙蜂蜜
- 2汤匙磨碎亚麻籽
- ¼茶匙盐
- ½茶匙香草精
- 3 ½勺 多用途活力宝纤饮品粉末+ 2 汤匙水
- ¼杯迷你半甜巧克力粒

方法

在食品料理机或搅拌器中加入燕麦、椰丝、肌不可失蛋白饮料粉末、花生酱、蜂蜜、亚麻籽、盐和香草精混合至您想要的粘稠度。将混合物倒入中碗。多用途活力宝纤饮品粉加水混合，再加入碗中与面糊混合。拌入巧克力粒。使用小饼干勺舀出面团，搓成球状。放入附盖容器，存放在冰箱或冷冻箱。

纤维含量

烘焙约26粒能量球

每粒能量球约含2克纤维

您喜爱的食谱的快速换算表

1粒
鸡蛋

=

8茶匙水



1勺多用途活力宝纤饮品粉末

1杯
面粉

=

¾杯面粉



2勺多用途活力宝纤饮品粉末

FIBERWISE®

All Purpose

多用途活力宝纤饮品



香蕉面包

所需材料

- 4根熟透的香蕉
- 2粒大鸡蛋
- 1/3杯红糖
- 1/3杯酸奶油或优格
- 1/3杯橄榄油
- 1茶匙小苏打
- 1/2茶匙盐
- 2 1/4杯面粉
- 1/4杯多用途活力宝纤饮品

方法

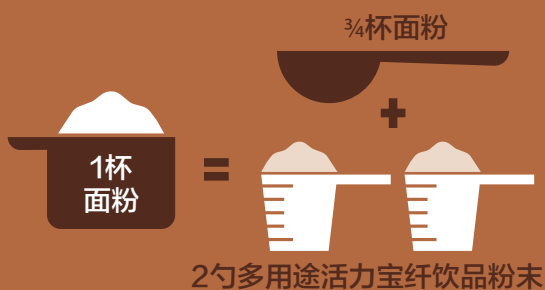
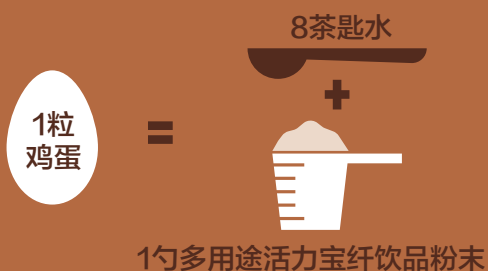
将烤箱预热至350° F。在面包烤盘上涂抹牛油和撒上少许面粉。将香蕉捣烂。在一个大碗中，将鸡蛋和红糖搅打至蓬松。拌入酸奶油或优格、橄榄油和香蕉泥至混合均匀。加入小苏打、盐、面粉和多用途活力宝纤饮品粉末。将面糊放入面包烤盘。烘焙30-40分钟或直到蛋糕测试仪不沾有面糊。让面包冷却10分钟后，从烤盘取出。

纤维含量

烘焙约12片面包

每片面包约含3克纤维

您喜爱的食谱的快速换算表



FIBERWISE®

All Purpose

多用途活力宝纤饮品



椰子杏仁脆米麦片

所需材料

- 1½杯脆米麦片
- ½杯杏仁片
- ½杯无糖烤椰丝
- ¼杯蜂蜜
- ⅛杯椰子油
- ¼茶匙盐
- ⅛茶匙杏仁精
- ⅛茶匙甜叶菊
- 1勺多用途活力宝纤饮品粉末

方法

将烤箱预热至350° F。在一个大碗中，混合脆米麦片、杏仁片和椰丝，备用。使用小平底锅，以中火将蜂蜜和椰子油融化。拌入盐、杏仁精、甜叶菊和多用途活力宝纤饮品粉末。将混合物倒在脆米麦片上搅拌。将混合物倒在一个铺有烘焙纸的烤盘上，并均匀地铺盖整个烤盘。烘焙10-12分钟至金黄色。待冷却后，压碎即可。

您喜爱的食谱的快速换算表

1粒
鸡蛋

=

8茶匙水



1勺多用途活力宝纤饮品粉末

1杯
面粉

=

¾杯面粉



2勺多用途活力宝纤饮品粉末

纤维含量

烘焙约6份

1勺多用途活力宝纤饮品粉末

FIBERWISE®

All Purpose

多用途活力宝纤饮品



杏仁粉华夫饼

所需材料

- 1杯杏仁粉
- ¼ 茶匙甜叶菊
- 1茶匙香草精
- ⅛ 茶匙
- ½ 茶匙小苏打
- 1勺多用途活力宝纤饮品粉末
- ⅛ 杯脱脂奶粉
- 1 茶匙椰油
- 巧克力粒
- 水（根据需要）
- 用于华夫饼机的牛油或食用油

方法

将烤箱预热至350° F。在一个大碗中，混合脆米麦片、杏仁片和椰丝，备用。使用小平底锅，以中火将蜂蜜和椰油融化。拌入盐、杏仁精、甜叶菊和多用途活力宝纤饮品粉末。将混合物倒在脆米麦片上搅拌。将混合物倒在一个铺有烘焙纸的烤盘上，并均匀地铺盖整个烤盘。烘焙10-12分钟至金黄色。待冷却后，压碎即可。

纤维含量

烘焙约4片华夫饼

每片华夫饼约含6克纤维

您喜爱的食谱的快速换算表



1粒鸡蛋

=



8茶匙水

1勺多用途活力宝纤饮品粉末



1杯面粉

=



¾杯面粉

2勺多用途活力宝纤饮品粉末