

健康水果蛋糕

15 人份

准备时间：15 分钟

烘焙时间：45 分钟（大圆模烤盘）

30 分钟（如果应用较小的烤盘）



材料:

水果的混合物:

- 150 克金色葡萄干、150 克小红莓、150 克葡萄干
- ½ 杯不加糖苹果酱
- 1 个橙（中等大小）的皮和汁，或半杯（125 毫升）橙汁（无添加糖）
- 1 汤匙柠檬汁或青柠汁（随意）
- 1 茶匙香草豆油

干的材料:

- 1 杯杏仁碎 / 杏仁粉
- 1 杯全麦糕饼粉或精细全麦面粉
- 1 茶匙肉桂粉
- ½ 茶匙苏打粉
- ½ 茶匙发粉

鸡蛋和坚果:

- 2 个鸡蛋，已拌匀
- ½ 杯（50-60g）压碎或切碎的核桃

做法:

- 1) 在一个中型碗，加入干果、苹果酱、橙子皮汁和香草。让它浸泡 15 至 20 分钟。
- 2) 在一个大碗里，混合全麦面粉、杏仁粉、肉桂粉、小苏打和发粉。
- 3) 加入打好的鸡蛋，和水果混合物拌匀。
- 4) 将水果和液体的混合物(3) 倒在干配料上(2)，搅拌混合。加入核桃仁，再搅拌直至混合。
- 5) 将混合物(4) 倒入一个内衬焗炉纸的烘盘里，160°C 下烘烤 45 分钟至 1 小时或直到牙签插入中心出来时干净。从盘中取出水果蛋糕，放凉 30 分钟。即可享用。

*蛋糕须在切割前完全冷却。

*将剩余的杏仁粉/杏仁碎储存在密封的袋子或容器，放在冰箱或冰柜。

营养分析

营养价值成分 (每片 73 克):	
能量	200 卡路里
蛋白质	4.5 克
碳水化合物	33 克
脂肪	6.7 克
饱和脂肪	0.7 克
胆固醇	24.8 毫克
膳食纤维	3.7 克
钠	62 毫克



National Healthcare Group
POLYCLINICS