



TLS奶昔及烘焙食譜

完美滿足

SHAKING & BAKING WITH
TLS SATISFACTION



TLS 奶昔食譜

每份奶昔可使用2匙 TLS高纖蛋白營養飲品

朱古力花生醬奶昔 (RR, SS, CC)

2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 朱古力味
1湯匙天然 / 有機花生醬或粉狀花生醬
1湯匙黑可可粉或可可粉
1杯無糖杏仁奶

士多啤梨奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)
2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
1杯新鮮或急凍士多啤梨
½ 杯冰塊
1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

朱古力椰子奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)
2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 朱古力味
¼ 杯無糖椰絲
1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

朱古力雜莓奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)
2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 朱古力味
1杯新鮮或急凍覆盆子及士多啤梨
1茶匙雲呢拿精油
1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

朱古力香蕉奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)
2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 朱古力味
½至1條香蕉
1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

薄荷朱古力碎奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)
2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 朱古力味
1茶匙薄荷香油
1湯匙無糖黑可可粉或可可粉
1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

雲呢拿星冰樂 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)
2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
1包TLS修身咖啡
½至1杯冰塊
1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

杏仁摩卡奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)
2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
1茶匙杏仁精油
1包TLS修身咖啡
1杯無糖杏仁奶

PIÑA COLADA椰林飄香 (RR, SS, CC)

2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
½條香蕉
½杯新鮮或急凍菠蘿
¼杯無糖椰絲
(或1茶匙椰子精華 / 椰奶)
½杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

豆蔻雲呢拿奶昔 (RR, SS, CC)

2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
1茶匙豆蔻粉
¼杯希臘乳酪
1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

小貼士: 可加入5粒冰塊令奶昔質感更濃滑。



TLS奶昔食譜

每份奶昔可使用2匙TLS高纖蛋白營養飲品

蘋果香蕉肉桂奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想，用水代替奶)

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- 1個蘋果 (去核、切片、新鮮或急凍)
- ½隻香蕉
- 1茶匙肉桂
- 1杯無糖杏仁奶

新變形俠醫 (RR, SS, CC)

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 朱古力味
- 1杯新鮮或急凍菠菜或羽衣甘藍
- 1湯匙天然 / 有機花生醬或粉狀花生醬
- 1茶匙黑可可粉
- 1杯無糖杏仁奶

蘋果肉桂奶昔 (RR, SS, CC)

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- ½茶匙肉桂
- ¼杯希臘乳酪 (按自己喜好)
- 1個蘋果 (去核、切片、新鮮或急凍)
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品，例如杏仁奶、米奶或豆奶

橙味特飲 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想，用水代替奶)

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- ½杯士多啤梨
- ½杯無糖橙汁或半個鮮橙
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品，例如杏仁奶、米奶或豆奶



檸檬特飲 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想，用水代替奶)

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- 1小個檸檬 (榨汁)
- 1杯士多啤梨
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品，例如杏仁奶、米奶或豆奶

青檸派奶昔 (RR, SS, CC)

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- ½個青檸 (榨汁)
- ¼杯希臘乳酪 (按自己喜好)
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品，例如杏仁奶、米奶或豆奶

綠色夢幻奶昔 (FS, PH2, RR, SS, CC)

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- ½杯士多啤梨
- 1小塊青瓜，切碎
- 少量菠菜或羽衣甘藍，新鮮或急凍
- 2個奇異果 (去皮)
- 2匙全方位蔬果精華沖飲
- 1杯水

藍莓風暴奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想，用水代替奶)

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- ½杯藍莓
- ¼杯黑莓或覆盆子 (按自己喜好)
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品，例如杏仁奶、米奶或豆奶

菠蘿蔬果奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想，用水代替奶)

- 2匙TLS高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- ½杯急凍菠蘿
- ½杯急凍翠玉瓜
- ½杯菠菜苗
- 1杯水或奶，或你喜歡的奶類代替品，例如杏仁奶、米奶或豆奶

TLS 小貼士： 加入一湯匙的大麻籽或奇亞籽為你的奶昔增添一份植物蛋白和營養。

TLS奶昔食譜

每份奶昔可使用2匙 TLS高纖蛋白營養飲品

黑車厘子莓果奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- ½ 杯黑莓
- ½ 杯黑車厘子 (去核)
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

印度奶茶 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- 1包修身茶
- ½ 茶匙小豆蔻粉
- ½ 茶匙肉桂粉
- ¼ 丁香粉
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

黑莓檸檬凍飲 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- ½ 杯黑莓
- 1茶匙檸檬皮碎
- 1杯無糖杏仁奶

士多啤梨香蕉奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- 1條香蕉
- 1杯士多啤梨
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

蔓越莓奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- ½ 杯無糖蔓越莓汁
- ½ 杯急凍蔓越莓
- ½ 杯水

花生醬啫喱奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- 1湯匙天然 / 有機花生醬或粉狀花生醬
- ½ 杯士多啤梨
- 1杯無糖杏仁奶

蛋糕碎奶昔 (RR, SS, CC)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- ½ 杯茅屋芝士
- ½ 茶匙純雲呢拿精油
- 1杯無糖杏仁奶

香草蛋糕奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- 1湯匙杏仁醬
- 1茶匙雲呢拿精油
- ½ 茶匙肉桂粉
- 1茶匙肉豆蔻粉
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

藍莓香桃餡餅奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- ½ 杯藍莓
- 1杯桃 (切片)
- 1茶匙雲呢拿精油
- 1杯無糖杏仁奶

秋季健身奶昔 (SS, CC)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- ½ 杯煮熟番薯或 ½ 杯罐頭南瓜
- ½ 茶匙肉桂粉
- ¼ 茶匙薑粉
- 1杯奶或你喜歡的奶類代替品, 例如杏仁奶、米奶或豆奶

搞鬼奶昔 (RR, SS, CC)

(令擊退脂肪計劃及第二階段效果更理想, 用水代替奶)

- 2匙 TLS高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- ½ 杯半急凍香蕉
- 1湯匙有機幼滑花生醬
- 少量肉桂粉 (按自己喜好)
- 1杯無糖杏仁奶

小貼士： 愛吃甜食？只需添加¼至1茶匙甜菊粉或羅漢果糖（符合TLS的甜味劑）

注意： 雖然蜜糖、龍舌蘭糖漿、椰糖、椰子花蜜和楓糖漿都是天然甜味劑（比加工糖及高果糖漿更健康的替代品），但它們仍然含有糖份，而且升糖指數亦較高。因此，它們不在TLS所批准的名單內。

TLS早餐首選

蛋白燕麥脆脆 (SS, CC)

(10份量)

- 1杯燕麥
- ½ 杯椰子 (脫水)
- ¼ 杯南瓜籽
- ¼ 杯核桃或開心果
- ½ 杯杏仁, 切碎
- ½ 杯蔓越莓乾
- ½ 杯提子乾
- 1湯匙肉桂粉
- 1茶匙可可粉
- ¼ 茶匙鹽
- 2湯匙椰子油
- 4湯匙自選甜味劑 (龍舌蘭糖漿 / 楓糖漿 / 椰子花蜜)
- 1份TLS®高纖蛋白營養飲品 — 朱古力味或雲呢拿味

將燕麥、椰子、杏仁、堅果及南瓜籽混合拌勻。將材料鋪在焗盤上, 以176°C「烤」15分鐘。然後將水果與高纖蛋白營養飲品、可可粉和鹽混合。將椰子油和甜味劑放於爐上, 以小至中火加熱直至融化, 期間不斷攪拌。混合所有材料和麵糊並放進一個8x8的焗盤上, 壓平後以150°C焗20分鐘, 放涼後將其弄成碎塊。

注意: 如果你想降低這個食譜對升糖的影響, 可略過提子乾和蔓越莓乾。

超級薄煎餅 (SS, CC)

(1-2份量)

- ¼ 杯燕麥
- ½ 條香蕉 (已搗爛)
- 1個蛋白
- 1湯匙杏仁奶
- ½ 茶匙泡打粉
- ¼ 茶匙肉桂粉
- 1份TLS高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味

用叉均勻地將所有材料混合成糊狀, 可加入奶以達到你想要的稠度。於易潔煎鑊噴上不黏食用油, 倒入麵糊, 然後每面加熱2分鐘或至全熟為止

健身窩夫 (SS, CC)

(2份量)

- ¼ 杯杏仁奶
- ¼ 杯燕麥、全麥麵粉或你喜歡的無麩質麵粉
- ½ 條大香蕉 (已搗爛)
- 1隻雞蛋
- ½ 茶匙泡打粉
- 1份TLS高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味

用攪拌器或食物處理器將所有材料混合。於窩夫機塗上一層厚身不黏食用油。將麵糊倒於窩夫機上, 每件窩夫加熱5至6分鐘。

蛋白早餐能量棒 (SS、CC) (RR — 偶爾享受一下)

(6份量)

- ½ 杯無糖蘋果蓉
- ½ 杯杏仁麵粉
- ¼ 杯燕麥麵粉
- ¼ 杯甜菊 (粉)
- 1茶匙雲呢拿精油
- 1茶匙楓糖精華
- 1茶匙肉桂粉
- 1茶匙梳打粉
- ¼ 茶匙鹽
- 1份TLS高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味

糖霜 (按自己喜好) :

- 1杯希臘乳酪 (原味)
- 1湯匙甜菊粉
- ½ 茶匙雲呢拿精油

將焗爐預熱至175°C。於8x8的焗盤塗上不黏食用油。將乾及濕的材料分別各自混合, 然後將乾材料混合物及濕材料混合物徹底拌勻。焗10至12分鐘直至成形。放涼後, 於食用前撒上糖霜。

雲呢拿蔓越莓麵包 (SS, CC)

(10份量)

- 1杯燕麥
- 1杯蔓越莓乾
- ¼ 杯淡忌廉芝士
- 2隻蛋白
- ¼ 杯杏仁奶
- 7安士蘋果蓉
- 2茶匙椰子油
- 2茶匙雲呢拿精油
- 3份TLS高纖蛋白營養飲品 — 雲呢拿味

將焗爐預熱至165°C。將所有材料混合, 攪拌至細滑。於麵包焗盤塗上不黏食用油。然後倒入麵糊並焗30至35分鐘。



TLS鬆餅

這些不含麵粉、無糖的鬆餅會帶給你驚喜。

DR. NANCY TLS®朱古力鬆餅 (FS, PH2, RR, SS, CC)

(適合任何進行TLS計劃及建議食用TLS高纖維蛋白營養飲品的人士)

- 2匙TLS高纖維蛋白營養飲品 – 朱古力味
- 1隻雞蛋
- 2湯匙無糖蘋果蓉
- 1/4 茶匙泡打粉
- 1至2湯匙無糖黑可可粉或可可粉

將材料混合並倒入鬆餅焗盤內 (一般鬆餅焗盤約可製作6個鬆餅)。以204°C焗12至14分鐘 (視乎鬆餅大小)。

TLS藍莓鬆餅 (FS, PH2, RR, SS, CC)

- 2匙TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- 2湯匙無糖蘋果蓉
- 1隻雞蛋
- 少量鮮榨橙汁
- 1/2 茶匙梳打粉

將材料混合並倒入鬆餅焗盤內 (一般鬆餅焗盤約可製作6個鬆餅)。在每個鬆餅上加入3-5粒藍莓 (視乎鬆餅大小)。以204°C焗13至15分鐘。

TLS紅蘿蔔蛋糕鬆餅 (FS, PH2, RR, SS, CC)

- 4匙TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- 4湯匙無糖蘋果蓉
- 2隻雞蛋
- 2/3 杯紅蘿蔔絲
- 1/4 杯提子乾
- 1湯匙亞麻籽粉
- 1/2 茶匙梳打粉
- 1/2 茶匙肉桂粉
- 1/4 茶匙肉豆蔻粉

將材料混合並倒入鬆餅焗盤內 (一般鬆餅焗盤約可製作9個鬆餅)。以204°C焗13至15分鐘。



蘋果肉桂鬆餅 (FS, PH2, RR, SS, CC)

- 2匙TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- 1隻雞蛋
- 2湯匙無糖蘋果蓉
- 1/4 茶匙泡打粉
- 1/4 杯蘋果絲
- 1茶匙肉桂粉

將材料混合並倒入鬆餅焗盤內 (一般鬆餅焗盤約可製作6個鬆餅)。以204°C焗12至14分鐘 (視乎鬆餅大小)。

南瓜香料鬆餅 (SS, CC)

- 2匙TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- 1隻雞蛋
- 2湯匙無糖蘋果蓉
- 1/4 茶匙泡打粉
- 2湯匙罐頭南瓜
- 1至2湯匙碎核桃 (按自己喜好)
- 1茶匙南瓜香料
- 1/2 茶匙肉豆蔻粉
- 1/2 茶匙肉桂粉

將材料混合並倒入鬆餅焗盤內 (一般鬆餅焗盤約可製作6個鬆餅)。以204°C焗12至14分鐘 (視乎鬆餅大小)。

TLS 之選 (續下頁)

滑步機紙杯蛋糕 (CC, SS)

(12份量)

- 1 1/4 杯燕麥麵粉
- 1/4 杯甜菊粉
- 1/2 杯無糖蘋果蓉
- 1/2 杯希臘乳酪 (原味)
- 1/4 杯杏仁奶
- 2茶匙泡打粉
- 1/2 茶匙梳打粉
- 1/2 茶匙鹽
- 1茶匙杏仁精油
- 1茶匙雲呢拿精油
- 3隻蛋白
- 1份TLS高纖維蛋白營養飲品 - 雲呢拿味
- 低脂淡忌廉 (按自己喜好)

將焗爐預熱至190°C。於鬆餅焗盤塗上不黏食用油。將所有材料以攪拌器或食物處理器攪拌, 直至質地完全攪勻。將麵糊倒進焗盤然後焗20分鐘。放涼後可於蛋糕上以低脂淡忌廉點綴。如需要, 可放進雪櫃。

TLS 之選

即將舉行生日、節日聚會或慶祝活動？
以下的食譜你一定會喜歡，沒有人知道它們有多健康！

花生醬香蕉曲奇 (SS, CC)

(5份量)

- 1杯燕麥
- 2條中型香蕉
- 2湯匙花生醬
- 1份TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味

將焗爐預熱至175°C。用叉將所有材料混合成均勻的麵團，並按需要加入牛奶或水以達致所需的稠度。於焗盤上塗上不黏食用油，並將麵團分成8至10個獨立的曲奇餅。然後焗15至20分鐘。

朱古力粒粒曲奇 (SS, CC)

(24份量)

- 1¾ 杯燕麥麵粉
- 1杯無糖蘋果蓉
- 1杯希臘乳酪 (原味)
- 1罐 (16安士) 鷹嘴豆 (瀝乾並沖洗乾淨)
- ¼ 杯甜菊粉
- ¼ 杯黑朱古力粒
- 1隻雞蛋
- 1 茶匙泡打粉
- ½ 茶匙梳打粉
- ½ 茶匙鹽
- 1 茶匙雲呢拿精油
- 1份TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味

將焗爐預熱至205°C。於焗盤塗上不黏食用油。朱古力碎放在旁備用，將所有乾材料混合。將所有濕材料以攪拌器或食物處理器攪拌，直至質地完全麵團攪勻。將所有材料混合，最後放入朱古力粒並攪拌。將麵團分成每份約2湯匙大小放在焗盤上。焗8至10分鐘後放涼。

美味纖體冬甩 (RR, SS, CC)

(6份量)

- 1隻雞蛋
- 2隻蛋白
- 1杯杏仁奶
- ½ 杯椰子粉
- ¼ 杯甜菊粉
- 2湯匙無糖蘋果蓉
- 2湯匙蜜糖
- 1茶匙梳打粉
- ½ 茶匙鹽
- 1份TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味

將焗爐預熱至175°C。於冬甩焗盤上塗上不黏食用油。將乾及濕的材料分別各自混合。然後將乾材料混合物及濕材料混合物攪拌至質地完全均勻。焗20至25分鐘後放涼。

摩卡朱古力蛋糕 (SS, CC)

(12份量)

- 14安士番薯 (去皮)
- 3½ 安士黑朱古力粒
- 2湯匙燕麥
- 3隻蛋白
- 1茶匙龍舌蘭糖漿 / 楓糖漿
- 1茶匙即溶咖啡
- ½ 茶匙肉桂粉
- ½ 茶匙泡打粉
- ½ 茶匙椰子油
- ½ 杯杏仁碎 (按自己喜好)
- 1份TLS高纖維蛋白營養飲品 – 朱古力味

將焗爐預熱至175°C。將番薯以中至大火煮至軟身，然後加入高纖維蛋白營養飲品、燕麥、即溶咖啡和泡打粉，再以攪拌器或食物處理器拌勻。以小至中火將朱古力和椰子油煮1-2分鐘至溶化，期間持續攪拌，然後將龍舌蘭糖漿 / 楓糖漿和蛋白一起加入到其他材料中，然後徹底拌勻。於8x8的焗盤塗上不黏食用油。然後倒入麵糊並焗30分鐘。

糖霜冬甩 (SS, CC)

(約16份量)

- 1杯燕麥粉
- ¼ 杯甜菊粉
- ¼ 杯杏仁奶
- 1 茶匙泡打粉
- 1 茶匙肉桂粉
- ½ 茶匙鹽
- ½ 茶匙雲呢拿精油
- ¼ 茶匙梳打粉
- 4隻蛋白
- 1份TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味

糖霜 (按自己喜好) :

- ¼ 杯甜菊粉
- 2 湯匙肉桂粉

將焗爐預熱至160°C。於迷你鬆餅焗盤上塗上不黏食用油。將乾及濕的材料分別各自混合。然後將乾材料混合物及濕材料混合物攪拌至質地完全均勻。焗20至25分鐘。按口味喜好，趁熱將冬甩於糖霜上滾動。



TLS免焗食譜

TLS® 朱古力波波 (SS, CC)

- 1 杯有機或天然花生醬
- ½ 杯亞麻籽粉
- ½ 杯無糖的椰子片
- 1杯無麩質燕麥片
- 2湯匙蜜糖
- 2湯匙大麻籽
- 2匙TLS高纖維蛋白營養飲品 – 朱古力味

用手將材料混合，邊混合邊灑水，然後將混合物搓成小球。冷藏30分鐘後，放於雪櫃保存。

冷凍莓果乳酪 (RR, SS, CC)

- 2杯原味希臘乳酪
- 2至3匙TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- 1杯你喜歡的莓果
- 1湯匙無糖椰絲
- 1湯匙蜜糖（按自己喜好）

將乳酪、TLS高纖維蛋白營養飲品及蜜糖混合至均勻。加入三分之二的莓果，然後再次將材料混合。在托盤上鋪上烘焙紙，然後將乳酪混合物均勻鋪於烘焙紙至所需厚度。將剩餘的莓果及椰子鋪在上面。於於冰箱2至4小時或直至凝固。然後從冰箱中取出，弄成碎塊後即可享用。

花生醬軟糖蛋白棒 (SS, CC)

(12份量)

- 1杯天然花生醬
- 3湯匙蜜糖（或按個人口味）
- 1杯未煮熟燕麥
- 2至5湯匙水
- 1湯匙無糖可可粉（按自己喜好）
- 1½ 匙TLS高纖維蛋白營養飲品 – 朱古力味

將花生醬和蜜糖放在碗中混合，並以微波爐加熱30秒。放入其他材料混合。混合物應呈碎屑狀，且微微濕潤。倒入9x9的盤中並大力按壓，然後放進雪櫃20分鐘。切成12條同等份量的蛋白棒。

素食免焗花生醬朱古力片 (CC, SS)

(15份量)

乾材料

- 1½ 杯燕麥
- ½ 杯椰絲（可選擇甜味）
- ½ 杯提子乾或任何乾果，如椰棗泥、蔓越莓、蔓越莓乾、車厘子乾 / 芒果乾 / 杏脯（按自己喜好）
- ½ 杯朱古力粒
- ¼ 杯切碎杏仁（按自己喜好或可以其他堅果代替）
- 1½ 茶匙肉桂粉
- 3匙TLS高纖維蛋白營養飲品 – 雲呢拿味

濕材料

- 1 條熟透香蕉（已搗爛）
- ¼ 杯甜味劑（楓糖漿，龍舌蘭糖漿或蜜糖）
- ½ 杯杏仁醬（或任何堅果醬，如花生 / 山核桃 / 腰果）
- 1茶匙雲呢拿精油

將所有乾材料放在一個大碗內混合。將熟透的香蕉放在較小的碗中搗爛，然後加入所有濕材料。將濕材料倒進乾材料並均勻混合。將所有混合物倒入鋪有保鮮紙或蠟紙的8x8或9x9焗盤中。按壓直至扁平。將整盤放進雪櫃幾小時直至凝固變硬。然後從焗盤取出，並切成15方塊 / 條。用保鮮紙將每條獨立包裝，方便攜帶作為小食。存放於雪櫃或冰箱中，最多可保存一個月。這些棒棒在室溫下會迅速軟化。



享受你的TLS之選?

為你的作品拍照或拍成短片，並標記我們!



@TLSWEIGHTLOSS
#HKTLS