



gotrim™

奶昔及烘焙食譜
完美滿足



奶昔食譜

每份奶昔可使用2匙高纖蛋白營養飲品

朱古力花生醬奶昔 (RR, SS, CC)

- 2 匙高纖蛋白營養飲品 – 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匙高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- 1包修身咖啡
- 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匙高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味
- 1茶匙杏仁精油
- 1包修身咖啡
- 1杯無糖杏仁奶

PIÑA COLADA椰林飄香 (RR, SS, CC)

- 2匙高纖蛋白營養飲品 – 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。



奶昔食譜

每份奶昔可使用2匙高纖蛋白營養飲品

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

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。

奶昔食譜

每份奶昔可使用2匙高纖蛋白營養飲品

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GoTrim所批准的名單內。

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
- ⅓ 杯蔓越莓乾
- ⅓ 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份高纖蛋白營養飲品 - 雲呢拿味

用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
- ⅓ 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
- ⅓ 茶匙鹽
- 1份高纖蛋白營養飲品 - 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。



鬆餅

這些不含麵粉、無糖的鬆餅會帶給你驚喜。

DR. NANCY 朱古力鬆餅 (FS, PH2, RR, SS, CC)

(適合任何進行計劃及建議食用高纖蛋白營養飲品的人士)

2匙高纖蛋白營養飲品 – 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)。

藍莓鬆餅 (FS, PH2, RR, SS, CC)

2匙高纖蛋白營養飲品 – 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。

紅蘿蔔蛋糕鬆餅 (FS, PH2, RR, SS, CC)

4匙高纖蛋白營養飲品 – 雲呢拿味

4湯匙無糖蘋果蓉

2隻雞蛋

3/8 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匙高纖蛋白營養飲品 – 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匙高纖蛋白營養飲品 – 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)。

GOTRIM 之選 (續下頁)

滑步機紙杯蛋糕 (CC, SS)

(12份量)

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份高纖蛋白營養飲品 - 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。

GoTrim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份高纖蛋白營養飲品 – 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份高纖蛋白營養飲品 – 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份高纖蛋白營養飲品 – 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份高纖蛋白營養飲品 – 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份高纖蛋白營養飲品 – 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。



免焗食譜

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、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。

