

Oatmeal Raisin Cookies

Makes about 35 cookies

INGREDIENTS

- 1¾ cups quick cooking oats
- 1 cup wholemeal flour
- 1½ teaspoons baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- 1½ teaspoons cinnamon powder
- ½ cup brown sugar or honey
- 1 cup unsweetened apple sauce
- 1 large egg + 1 tablespoon water
- ½ cup low fat milk or soymilk
- 1 teaspoon vanilla essence
- 65g raisins (or dried cranberries)

METHOD

1. In a bowl, sift dry ingredients together.
2. Beat the eggs, vanilla essence and sugar in another bowl. Add apple sauce and mix well.
3. Add dry ingredients (Step 1) to egg mixture (Step 2).
4. Stir in raisins and mix all ingredients together.
5. Preheat the oven to 165°C.
6. Line a baking tray with cookie sheet. Form thick batter into balls (about 1 tablespoon of batter per ball) and place onto baking sheet. Press down lightly.
7. Bake for 10-15 minutes or until golden brown and firm to touch. Remove from oven, cool and enjoy.

NUTRITIONAL VALUE

(per cookie, 24g)

Energy: 46kcals	Protein: 1.3g
Carbohydrates: 9.6g	Cholesterol: 5.4mg
Fat: 0.5g	Dietary Fibre: 1g
Saturated Fat: 0.1g	Sodium: 66mg



燕麦葡萄干曲奇饼

可做出35个曲奇饼

材料

- 1¾ 杯速煮熟燕麦
- 1 杯全麦面粉
- 1½ 茶匙发粉
- ½ 茶匙苏打粉
- ½ 茶匙盐
- 1½ 茶匙肉桂粉
- ½ 杯黑糖或蜜糖
- 1杯无添加糖的苹果酱
- 1个大鸡蛋 + 1汤匙水
- ½ 杯低脂牛奶或豆奶
- 1茶匙香草精
- 65克葡萄干（或蔓越莓干）

做法

1. 将所有干的材料筛入一个碗里。
2. 在另一个碗里，先加入蛋、香草精和糖混合。然后加入苹果酱，搅拌均匀。
3. 把干的材料（步骤1）加入蛋液混合物（步骤2）里。
4. 加入葡萄干，将所有材料混合。
5. 预先加热烤炉至165°C。
6. 在烤盘上铺上烘焙纸。将面糊弄成丸状（一个丸子大约有一汤匙的面糊），放在烘焙纸上。轻轻按压面糊。
7. 烤10-15分钟或烤至金黄色和定型。取出曲奇饼，冷却后就可享用。

营养分析

（1个曲奇饼，24克）

热量：46卡路里	蛋白质：1.3克
碳水化合物：9.6克	胆固醇：5.4毫克
总脂肪：0.5克	膳食纤维：1克
饱和脂肪 0.1克	钠：66毫克



Biskut Kismis Oat

Dapat dibuat sebanyak 35 biskut

BAHAN-BAHAN

- 1¾ cawan oat masak cepat
- 1 cawan tepung gandum
- 1½ sudu teh serbuk penaik
- ½ sudu teh baking soda
- ½ sudu teh garam
- 1½ sudu teh serbuk kayu manis
- ½ cawan gula perang atau madu
- 1 cawan sos epal tanpa gula
- 1 biji telur besar + 1 sudu besar air
- ½ cawan susu rendah lemak atau susu soya
- 1 sudu teh esen vanilla
- 65g kismis (atau cranberi kering)

CARA

1. Dalam mangkuk, ayak bahan kering bersama-sama.
2. Pukul telur, esen vanila dan gula dalam mangkuk lain. Masukkan sos epal dan gaul rata.
3. Masukkan bahan kering (Langkah 1) ke dalam adunan telur (Langkah 2).
4. Masukkan kismis dan campurkan semua bahan.
5. Panaskan ketuhar pada 165°C.
6. Alas dulang pembakar dengan kepingan biskut. Bentukkan adunan tebal menjadi bebola (kira-kira 1 sudu besar adunan setiap bebola) dan letakkan di atas loyang. Tekankan adunan dengan ringan.
7. Bakar selama 10-15 minit atau sehingga perang keemasan dan padat untuk disentuh. Keluarkan dari ketuhar, sejukkan dan siap untuk dinikmati.

NILAI NUTRISI

(setiap biskut, 24g)

Tenaga: 46kcals	Protein: 1.3g
Karbohidrat: 9.6g	Kolesterol: 5.4mg
Lemak: 0.5g	Serat: 1.0g
Lemak tepu: 0.1g	Natrium: 66mg