

12.31 大廚師 - 無奶油類蘋果 PIE

製作沒有牛油和高纖維的餡餅皮

材料:

PIE 皮：

2 杯全麥麵粉

1/2 杯椰子油

1/8 茶匙鹽

3 茶匙冷水

內餡：

3 個 GALA 蘋果

1 茶匙肉桂

4 湯匙紅糖

1/4 茶匙鹽

做法:

- 1) 在混合碗中放入所有乾的材料和椰子油。
- 2) 用叉子將椰子油打碎以分散到麵粉混合物中。
- 3) 慢慢地加入冷水。
- 4) 揉麵團直到形成一個球。
- 5) 分成 4 塊，放入冰箱 1 小時。
- 6) 1 小時後，將麵團滾成 1/2 厘米的圓片。
- 7) 預熱烤箱至 350°F。
- 8) 將內餡材料在大碗中混和均勻。
- 9) 將內餡加入到每個圓形麵團的中心
- 10) 折疊邊緣進入中心。
- 11) 放在烤盤上，你用雞蛋洗或牛奶刷皮，烤 30-40 分鐘，直到蘋果煮熟，外殼是金黃色的。