



配方小技巧：
烤坚果时，烤箱预热到350度，把坚果在单层烤盘中铺开。烤8分钟左右轻微烤熟即可。切碎之前先冷却至适口的温度。

樱桃燕麦片

每份含:370卡路里;3克脂肪,0克饱和脂肪,18克蛋白质,420毫克钠,5毫克胆固醇,67克碳水化合物;5克纤维,37克糖。

总共耗时
18分钟

准备
5分钟

制作
13分钟

规格
2份

配料：

- 1/2杯酸樱桃干
- 2杯低脂牛奶
- 1/4茶匙盐
- 1杯老式的燕麦片
- 1/8茶匙肉桂粉
- 半杯低脂牛奶
- 2茶匙红糖(可选)
- 4茶匙烤山核桃或是核桃、切碎(可选)

操作指南：

把2杯牛奶和盐倒入一个中等大小的炖锅内煮沸。拌入干燕麦;然后拌入干酸樱桃和肉桂。小火煮5分钟,偶尔搅拌。熄火。接着在每份中倒入2汤匙牛奶。如果需要,再洒上红糖和坚果即可。

如果比赛离我家比较近的话，这是我最喜爱的赛前餐食，因为我家就有这些食材。在麦片上我还会加上一点酸樱桃加燕麦来增加营养。

马特的小贴士：