

PHẦN 1. LƯU Ý VỀ NGUYÊN LIỆU HEALTHY	2
1.1. Chất béo (bơ).....	2
1.2. Đường.....	2
1.3. Topping.....	2
1.4. Bột khô.....	3
PHẦN 2. CÔNG THỨC 4 LOẠI BÁNH QUY NGUYÊN CÁM YẾN MẠCH	3
2.1. Bánh quy nguyên cám yến mạch vị vani cơ bản.....	3
2.2. Bánh quy nguyên cám yến mạch vị Socola.....	4
2.3. Bánh quy nguyên cám yến mạch vị Trà xanh macca.....	5
2.4. Bánh quy nguyên cám yến mạch vị Mè đen hạt điều.....	6

* **Lưu ý quan trọng:** Bánh quy mềm healthy được biến tấu dựa trên công thức cơ bản trong khóa học, tài liệu chỉ lưu ý những điểm khác biệt khi làm bánh healthy. Bạn cần xem kỹ và thực hành công thức cơ bản trước khi thực hành đến bài học này

PHẦN 1. LƯU Ý VỀ NGUYÊN LIỆU HEALTHY

1.1. Chất béo (bơ)

- Công thức vẫn sử dụng bơ vì đây là thành phần quan trọng nhất tạo nên hương vị thơm ngon của bánh quy.
- Nếu vẫn muốn thay bằng các loại chất béo nguồn gốc thực vật, bạn có thể dùng 80 gram dầu với mỗi công thức. Tuy nhiên, dầu ăn sẽ thay đổi khá nhiều hương vị của bánh và giảm độ mềm tan trong miệng nên bạn cân nhắc kỹ trước khi sử dụng nhé.

1.2. Đường

- Công thức thay đường trắng và đường nâu Hàn Quốc thành đường vàng và đường thốt nốt. Hai loại đường này không chỉ tốt hơn về mặt giá trị dinh dưỡng và còn hợp với hương vị của các loại bột nguyên cám và yến mạch hơn đường bình thường.
- Đường vàng cần xay nhỏ mịn trước khi dùng.
- Đường thốt nốt mình dùng dạng khô, mịn. Bạn có thể dùng đường thốt nốt dạng cục to và xay nhỏ trước khi dùng. Không dùng đường thốt nốt dạng lỏng, tránh làm ảnh hưởng tới độ mềm của bột.
- Không thay đường bằng mật ong/mật thốt nốt hay các loại chất tạo ngọt khác, tránh làm ảnh hưởng tới kết cấu đặc biệt của bánh.
- Tương tự như bánh cơ bản, việc giảm đường trong công thức sẽ khiến bánh khô hơn, kém mềm ẩm. Nếu muốn ăn ít ngọt, bạn có thể giảm đường nhưng cần cân nhắc việc này nhé.

1.3. Topping

- Lưu ý về hạt khô, socola topping tương tự như bánh cơ bản.

- Topping trong bánh quy mềm healthy dùng thêm yến mạch cán dẹt (rolled oats). Không thay bằng bột yến mạch hay yến mạch cán vỡ.

1.4. Bột khô

- Công thức thay bột mì đa dụng bằng bột nguyên cám đa dụng (whole wheat pastry, tránh nhầm với bột nguyên cám dùng làm bánh mì là whole wheat flour). Bạn cần dùng các hãng bột nguyên cám nhập khẩu, không dùng bột nguyên cám Việt Nam hoặc Ấn Độ, tránh làm ảnh hưởng nghiêm trọng tới kết cấu và hương vị bánh.

- Bạn có thể chọn bột Whole wheat của Molino Grassi hoặc Whole wheat pastry của Bob Red Mill (gói màu vàng). Bob Red Mill có loại bột Whole wheat flour (gói màu nâu) dùng để làm bánh mì, nếu dùng loại này, bạn cần giảm 10 – 15 gram bột trong công thức.

- Nếu dùng các hãng bột nguyên cám khác, lượng bột có thể cần điều chỉnh để không bị quá mềm/quá khô. Bạn xem video để so sánh trạng thái bột đạt nhé.

PHẦN 2. CÔNG THỨC 4 LOẠI BÁNH QUY NGUYÊN CÁM YẾN MẠCH

* Lưu ý:

- Bánh quy mềm nguyên cám không có nhân (để bánh healthy hơn). Bạn có thể thêm các loại nhân trong khóa học tùy sở thích nhé.

- Vì bánh không có nhân nên bạn có thể làm cỡ nhỏ hơn (khoảng 50 gram/bánh) để vừa ăn hơn. **Nếu làm bánh nhỏ, bạn cần giảm thời gian nướng đi khoảng 3 phút.** Lưu ý khi nướng bánh xem chi tiết tại bài cơ bản.

- Bánh quy mềm healthy sẽ kém mềm ẩm hơn so với bánh thông thường (vì đặc điểm của bột nguyên cám và yến mạch) nhưng hương vị vẫn rất mềm dẻo, thơm ngon.

2.1. Bánh quy nguyên cám yến mạch vị vani cơ bản

Nguyên liệu (cho khoảng 11 bánh, 50 gram/bánh)

100 gram bơ dầu

50 gram đường thốt nốt
40 gram đường vàng
 $\frac{1}{8}$ teaspoon muối
50 gram trứng gà (1 quả)
 $\frac{1}{2}$ teaspoon tinh chất vani

40 gram yến mạch cán dẹt
70 gram socola nguyên chất (65-70% cacao), cắt miếng nhỏ
70 gram hạt khô, băm nhỏ (hạnh nhân + óc chó)

$\frac{1}{4}$ teaspoon muối nở (baking soda)
110 gram bột mì nguyên cám
20 gram bột hạnh nhân, rang chín thơm trước khi dùng

Cách làm

- Trộn bột tương tự bài cơ bản.
- Trộn topping (yến mạch, socola, hạt khô) vào hỗn hợp bơ trứng, sau đó trộn hỗn hợp bột khô.
- Bọc kín, để bột trong ngăn mát tủ lạnh tối thiểu 24 giờ rồi tạo hình và nướng bánh. Cách bảo quản bánh xem tại bài cơ bản.

2.2. Bánh quy nguyên cám yến mạch vị Socola

Nguyên liệu (cho khoảng 11 bánh, 50 gram/bánh)

100 gram bơ dầu
50 gram đường thốt nốt
40 gram đường vàng
 $\frac{1}{8}$ teaspoon muối
50 gram trứng gà (1 quả)

½ teaspoon tinh chất vani

10 gram bột cacao nguyên chất không đường

40 gram yến mạch cán dẹt

70 gram socola nguyên chất (65-70% cacao), cắt miếng nhỏ

60 gram hạt khô, băm nhỏ (hạnh nhân + óc chó)

¼ teaspoon muối nở (baking soda)

100 gram bột mì nguyên cám

20 gram bột hạnh nhân, rang chín thơm trước khi dùng

Cách làm

- Trộn bột tương tự bài cơ bản.
- Trộn nguyên liệu biến tấu (bột cacao) vào hỗn hợp bơ trứng, sau đó trộn topping (yến mạch, socola, hạt khô) rồi trộn hỗn hợp bột khô.
- Bọc kín, để bột trong ngăn mát tủ lạnh tối thiểu 24 giờ rồi tạo hình và nướng bánh. Cách bảo quản bánh xem tại bài cơ bản.

2.3. Bánh quy nguyên cám yến mạch vị Trà xanh macca

Nguyên liệu (cho khoảng 11 bánh, 50 gram/bánh)

100 gram bơ chảy

50 gram đường thốt nốt

40 gram đường vàng

⅛ teaspoon muối

50 gram trứng gà (1 quả)

½ teaspoon chiết xuất vani

5 gram bột trà xanh Đài Loan

40 gram yến mạch cán dẹt

100 gram hạt macca

$\frac{1}{4}$ teaspoon baking soda

110 gram bột mì nguyên cám

20 gram bột hạnh nhân, rang chín thơm trước khi dùng

Cách làm

- Trộn bột tương tự bài cơ bản.
- Trộn nguyên liệu biến tấu (bột matcha) vào hỗn hợp bơ trứng, sau đó trộn topping (yến mạch, socola, hạt khô) rồi trộn hỗn hợp bột khô.
- Bọc kín, để bột trong ngăn mát tủ lạnh tối thiểu 24 giờ rồi tạo hình và nướng bánh. Cách bảo quản bánh xem tại bài cơ bản.

2.4. Bánh quy nguyên cám yến mạch vị Mè đen hạt điều

Nguyên liệu (cho khoảng 11 bánh, 50 gram/bánh)

100 gram bơ chảy

50 gram đường thốt nốt

40 gram đường vàng

$\frac{1}{8}$ teaspoon muối

50 gram trứng gà (1 quả)

$\frac{1}{2}$ teaspoon tinh chất vani

60 gram mè đen, rang chín, xay nhuyễn

40 gram yến mạch cán dẹt

80 gram hạt điều

¼ teaspoon baking soda

110 gram bột mì nguyên cám

20 gram bột hạnh nhân

Cách làm

- Trộn bột tương tự bài cơ bản.
- Trộn nguyên liệu biến tấu (mè đen xay nhuyễn) vào hỗn hợp bơ trứng, sau đó trộn topping (yến mạch, hạt điều) rồi trộn hỗn hợp bột khô.
- Bọc kín, để bột trong ngăn mát tủ lạnh tối thiểu 24 giờ rồi tạo hình và nướng bánh. Cách bảo quản bánh xem tại bài cơ bản.