

## 【蔬果生活誌】20201202 - 回歸真食物的慢食

快速、即時的速食，影響著當今時代的飲食文化，在臺灣有一群人，以慢食的精神，跟著在地四季的節奏，慢慢尋找天地之間的自然好食。

今天我的蔬食小菜單，要教您做一道簡單又香氣十足的"燕麥餅乾"。





他的香氣會比其他的黑糖還要充足



還有蔓越莓乾也有很豐富的青花素



他都會提供我們很優質的油脂