شرائح التمر بالشوكولاتة و البرتقال نباتية وخالية من الغلوتين

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 0
يكفي لعمل من 12 الى 16 شريحة

المكونات:

القشرة

- 1 ½ ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- 1 كوب من الجوز الني، محمص
- 2 كوب من رقائق الشوفان، مقسمة
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من صلصة التفاح
- 2 ملعقة كبيرة من شراب القيقب
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوزالهند
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا

الحشو:

- 300جرام من التمر الطري منزوع النواة
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من بشرالبرتقال
- ½ كوب من صلصة التفاح
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من بودرة الكاكاو
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة اللوز
- ¼ كوب من كريمة جوز الهند
- ¾ كوب من الجوز النيء، مقطع

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف او 160س. وتجهز صينية خبز حجمها 8 أو 9 إنش (أو ما يعادلها) بورق بارشمان. نضعها على صينية خبز ونتركها جانباً.
2. نمزج بذور الشيا مع ¼ كوب من الماء. ونتركها جانباً لمدة 10 دقائق حتى تتحول إلى جل.
3. نضع كوب واحد من الشوفان في محضر الطعام، ونخفق حتى يتحول إلى طحين. ثم نضع كوب واحد من الجوز ونخفق حتى يصبح الجوز مطحون. بعد ذلك ننقل الشوفان والجوز المطحون الى وعاء، ونضيف المتبقي من الشوفان، ثم بودرة الخبز، والملح. ونقلب لتمتزج المكونات. ثم نضيف صلصة التفاح، شراب القيقب، زيت جوز الهند ، والفانيليا. ونقلب جيداً. قد تحتاجون لاستخدام أيديكم في هذه المرحلة لتتأكدوا أن المكونات كلها اختلطت جيداً. سيصبح لديكم حوالي 500 جرام من القشرة. ستستخدمون حوالي 330 من اجل أسفل البارز، وال170 جرام المتبقية من أجل أعلى البارز. أو يمكنكم فقط تقسيمها بالنطز للأسفل، و1/3 للأعلى.
4. نضغط على القشرة في الأسفل بداخل صينية الخبز، ونتأكد ان تم توزيعه جيداً وبتساوي.
5. وفي محضر طعام نضع كل مكونات الحشو معاً (باستثناء الجوز!). ونخفق حتى يصبح المزيج أملس كما ترغبون. وليس هناك مشكلة إذا كان المزيج به القليل من الكتل. نضعه بملعقة على أسفل الشرائح ونفرد بتساوي. نرش بالقشرة المتبقية ونضعها على شكل كتل، ويليها الجوز المقطع. ثم نضغط برفق حتى نتاكد أن أعلى الشرائح التصق بالحشو.
6. تخبز لمدة 30 دقيقة. وتترك جانباً لتبرد تماماً قبل تقطيعها شرائح وتقديمها.