

بارز الجرانولا باللوز و التمر

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

وقت التحضير: 0 min

الوقت الكلي: 0 min

النشأص : 0

- 2 أكواب من رقائق الشوفان
- ½ كوب من اللوز النيء، مقطّع جيداً
- ½ كوب من جوز الهند المقطّع الغير محلى
- ¼ كوب من بذور الكتان المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ¼ كوب من زيت الزيتون (أو زيت جوز الهند)
- ¼ كوب من العسل (أو شراب القيقب)
- ¼ كوب من سكر جوز الهند (أو السكر البني)
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ¾ كوب من التمر المقطّع (أو فواكه مجففة مشكلة)

الخطوات:

1. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. و نجهز صينية خبز حجمها 9 إنش (٢٣ سانتى) بورق بارشمان. وندهن جوانب الصينية.
2. نضع الشوفان في محضر الطعام و نخفق قليلاً لتكسيهه إلى قطع أصغر. إذا كنتم تستخدمون شوفان الطهي السريع مثل نوع كويكر , يهكنكر حذف هذه الخطوة.
3. نضع الشوفان, الكسرات, وجوز الهند المقطّع على صينية الخبز. ويحمص في الفرن حتى يصبح ذهبي لهدة من 8 الى 12 دقيقة. ثم ننقله الى وعاء كبير. نضيف بذور الكتان, الملح, والقرفة. ونمزج لندخل ثم نترك المزيج جانباً.
4. في مقلاة صغيرة, يسخن الزيت, العسل, وسكر جوز الهند, والفانيليا حتى يصبح المزيج دافئ و يذوب السكر. ثم نسكه على مزيج الشوفان وهو دافئ, و نقلب للمزج. ثم نضيف التمر و نقلبه في المزيج.
5. ننقل مزيج الجرانولا الى الصينية المجهزة. ونوزع المزيج بتساوي و نضغط عليه جيداً باليد. إذا كان المزيج لزجاً, تبلل الأصابع بالقليل من الماء. يجب أن تتأكدوا من أنكم ضغطتم على المزيج بشكل جيد لتتأكدوا أن البارز لن تنكسر عندها تقطعونها لاحقاً.
6. نخبز من 25 الى 30 دقيقة حتى يصبح المزيج ذهبي. ثم يبرد تمامها قبل إزالتها من الصينية و تقطيعه.
7. إذا إحببتم نوزع عليه القليل من الشوكولاتة الداكنة الهذابة من أجل مذاق ألذ و صور للأنستجرام أكثر جاذبية.