

جرانولا اليقطين بهارات شاي الكرك

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min

المكونات:

- 2/1 كوب من رقائق الشوفان
- 1 كوب من طحين الشوفان الخشن*
- 2/1 كوب من الحنطة السوداء المجروشة
- 4/3 كوب من البيكان النيء، مقطع جيداً
- 2/1 كوب من بذور اليقطين النيئة
- 2/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 2/1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 2/1 ملعقة صغيرة من بودرة حب الهال
- 4/1 ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- 8/1 ملعقة صغيرة من المسحوق المطحون
- رشّة من الفلفل الأسود
- 4/3 كوب من اليقطين المهروس
- 3/1 كوب من شراب القيقب
- 3/1 كوب من سكر جوز الهند أو السكر البني
- 4/1 كوب من زيت جوز الهند
- 2/1 كوب من الفواكه المجففة (اختياري)

*نخفق الشوفان في محضر طعام فقط حتى يتكسر قليلاً ولكن لا نطحه حتى يصل لمرحلة الطحين

الخطوات:

1. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 300ف أو 150س. نجهز صينية خبز بورق بارشمان أو سيليكون.
2. نهرج كل المكونات الجافة معاً في وعاء متوسط الحجم الشوفان، الطحين، الحنطة السوداء، البيكان، بذور اليقطين، الملح، وبهارات التشاي.
3. وفي وعاء صغير نهرج اليقطين مع السكر، شراب القيقب، والزيت. نسكبه فوق المزيج الجاف و نقلب حتى تتجانس كل المكونات.
4. ننقل المزيج لصينية الخبز المجهزة. نوزع المزيج بتساوي و نضغط عليه بثبات.
5. يخبز لمدة 20 دقيقة. نخرج الصينية من الفرن و نقلب قطع كبيرة من الجرانولا على الناحية الأخرى بحذر، باستخدام ملعقة مسطحة معدنية كبيرة إذا كانت متوفرة لديك. نعيد الصينية في الفرن و نخبز لمدة 20-30 دقيقة أخرى حتى تصبح الجرانولا جافة تماماً وتبدأ في أن تصبح مقرمشة.
6. يتم تبريدها على رف. ثم تكسر الى قطع كبيرة، ونضيف الفواكه المجففة إذا كنا سنستخدمها. يتم تخزينها في وعاء محكم الغلق في الثلاجة.