

رنجينة نباتية و خالية من الغلوتين

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

وقت التحضير: 0 min

الوقت الكلي: 0 min

الشخص : 0

- ٢/١ كوب شوفان مطحون
- ٣/١ كوب جوز مقطع
- ٤/١ الى ١/٢ ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ٤/١ كوب رهش (الحلوى بالطحينة)
- ٤/١ كوب زيت جوز الهند
- ١ كوب رطب

الخطوات:

1. نزع النواة من التمر و نضعه مستقيم في وعاء بجوانب.
2. وفي مقلاة حجمها متوسط نقوم بتحميص الجوز و في مقلاة أخرى طحين الشوفان لمدة 5 دقائق. ثم نضيف زيت جوز الهند على الطحين و نقلب حتى يمتص الطحين الزيت. نضيف الرهش والهيل و نقلب جيداً.
3. نسكب صلصة الشوفان على التمر لغطي المساحة و بعدها نرش عليه الجوز المحمص. ثم نتركه ليبرد و نستمتع به.
4. نخزن المتبقي في الثلاجة مغطى.