

## سنيكرز صحي

النشخص : 15

الوقت الكلي: 40 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 15 min  
الهكونات:

النساس

2/1 كوب (55 غرام) من رقائق الشوفان الخالية من الغلوتين

4/3 كوب (100 غرام) من طحين الشوفان الخالي من الغلوتين

2/1 كوب (70 غرام) من فول السوداني المحمص

2/1 كوب (75 غرام) من سكر جوز الهند، بودرة

8/1 ملعقة صغيرة من الملح

2/1 ملعقة صغيرة من مستخلص أو معجون الفانيليا

4/1 كوب من زيت جوز الهند، مذاب

ماء دافئ حسب الحاجة

طبقة كراميل زبدة الفول السوداني

2/1 كوب (125 غرام) من زبدة الفول السوداني الهلساء

2/1 كوب (180 غرام) من معجون التمر

2-1 ملعقة كبيرة من شراب القيقب

1 ملعقة كبيرة من بودرة اللاكوما (اختياري)

1 ملعقة صغيرة من بودرة الهاكا (اختياري)

2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

4/1 ملعقة صغيرة من الملح

2-1 ملعقة كبيرة من الماء حسب الحاجة

3/1 كوب (55 غرام) من السوداني المحمص، مقطع جيدا

الاضافات

150 غرام من الشوكولاتة الداكنة، مذابة

2 رقائق من ملح البحر للرش

الارشادات:

يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 350ف أو 160س. وتجهز صينية خبز مربعة حجمها 8أنش أو 20سم بورق بارشمان، مع التأكد أن الورق مرتفع من الجانبين. وتوضع على صينية الخبز وتترك جانبا.

لعول الأنساس: نضع الشوفان طحين الشوفان السوداني السكر والملح في محضر طعام. نخفق عدة مرات حتي ينكسر السوداني والشوفان. ثم نضيف الفانيليا وزيت جوز الهند ونخفق عدة مرات لتهترج الهكونات. نضيف ماء حسب الحاجة حتى يصبح الخليط متجانس ولا يتفتت عند قرصه. ننقل الهزيج إلى صينية ونضغط عليه بتساوي بظهر ملعقة أو كوب قياس لعول طبقة متهاسكة. ويخبز لمدة 10 دقائق ثم يترك ليبرد.

لعول الكراويل: في نفس محضر الطعام (ليس هناك حاجة لغسله، يمكنكم مسحه فقط) نضيف زبدة الفول السوداني، معجون التمر، 1 ملعقة كبيرة من شراب القيقب، البودرة إذا كنتم ستستخدمونها، زيت جوز الهند، والملح. ونخفق حتى يصبح الهزيج أهلس. نتذوق ونقرر إذا كان يحتاج إلى المزيد من شراب القيقب أو إذا كانت الكثافة تحتاج إلى المزيد من الماء. يجب أن يكون كثيف لكن قابل للسكب. يسكب الهزيج فوق البسكويت الذي أصبح اللان بارداً، ويفرد بالتساوي. نرش السوداني ونضغط عليه قليلاً بداخل الكراويل. نضع الصينية في الفريزر حتى تصبح البارز متهاسكة قبل تقطيعها، حوالي 30 دقيقة.

لعول التوبينج: نقطع الشوكولاتة ونذيبها في الميكروويف أو غلاية مزدوجة. وفي هذه الأثناء نخرج البارز من الفريزر ونقطع للحجم المرغوب فيه. نضعها على ورق بارشمان ونسكب حوالي 2 ملعقة صغيرة من الشوكولاتة الهذابة بحذر على البارز. يمكنكم استخدام كمية شوكولاتة أقل وتقومون بعول خطوط فقط، أو استخدام الكمية كلها لعول طبقة كثيفة. ثم نرش ملح البحر.

حالتها تصبح الشوكولاتة متهاسكة تكون البارز جاهزة للتقديم. تخرن أي بواقي في وعاء محكم الغلق في الثلاجة حتى 5 أيام، ولكنني أشك أنها ستبقى كل هذه المدة.