

كرات تهر جيرهن شوكايت

النشخص : 22

الوقت الكلي: 20 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 10 min
المكونات:

- 1/2 كوب (65غ) بيكان نيء
- 3/4 كوب (70غ) رقائق جوز هند مجففة، مقسمة
- 1 كوب (170غ) تهر طري منزوع النواة
- 3 ملاعق كبيرة كريمة جوز الهند
- 1/2 ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كوب (55غ) رقائق شوفان
- 1 1/2 ملعقة كبيرة بودرة كاكاو

طريقة العمل:

1. يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 350 ف او 160س. نضع البيكان في صينية خبز صغيرة ونحوص المكسرات من 8 الى 10 دقائق. وفي صينية خبز أخرى صغيرة نضع جوز الهند ونقوم بتحميمه من 4 الى 5 دقائق، فقط حتى يبدأ أن يصبح لونه ذهبي، مع التأكد من تحريكه في منتصف الهدة. نتركه جانبا ليبرد.
1. نخلط التهر مع كريمة جوز الهند في محضر الطعام، لا داعي لتنظيفه. ثم نضع البيكان مع الشوفان و 1/2 كوب من جوز الهند (مع الاحتفاظ بال 1/4 كوب المتبقي من أجل عمل الكرات لاحقا) ونخلط حتى يتحول البيكان والشوفان الى قطع صغيرة. نعيد إضافة خليط التهر مع بودرة الكاكاو، ونخفق عدة مرات حتى يختلط المزيج جيدا ويبدأ في التجانس.
1. نأخذ ملعقة كبيرة من المزيج ونصنع منها كرات، لعول حوالي 22 كرة. ثم نقوم بوضع الكرات في كهية جوز الهند المحمص المتبقية.
1. تخزن في الثلاجة. ونستهتع بتناولها مع كوب من القهوة أو الشاي ☺ لذيبيبيذة!